الذكاء في الحب

الدليل العاطفي
للأزواج والزوجات

■■



الدليل العاطفى
للأزواج والزوجات

جمال إبراهيم

الحرية
للنشر والتوزيع

الناشــر



للنشر والتوزيع
3 ميدان عرابى ـ القاهرة
تليفون: 01223877921 ـ 01112227423
فاكس: 20225745679+
darelhorya@yahoo.com

التنفيذ الفنى



رقم الإيداع: 2013/16029
الترقيم الدولى: 978-977-746-033-0

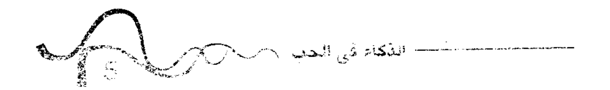


لن تحصلى ابداً على أى شىء تريدينه فى حياتك إلا إذا اعتقدتِ وآمنتِ انه من حقك.

- إذا اعتقدتِ انك بضاعة مهملة سيصدق الجميع ذلك ويعاملك على أساس وجهة نظرك إزاء ذاتك. وهذا ينطبق على الرجال بكل تأكيد.

- إذا أردت الاستحواذ على زوجك فعليكِ أن تقعى فى حب نفسك اولاً.

- إذا أردت أو تمنيتِ شيئاً ما ينقصك فى علاقتكِ بزوجكِ، طلبيه مباشره واخبرى زوجك بسبب أهميته لديك. لاتفترضى انه يعرف سبب أهمية ذلك بالنسبة لك من تلقاء نفسه فالأمور لاتعنى نفس الشىء بالنسبة للرجل والمرأة.



- اجعلى تحسين علاقتك بزوجك من أولوياتك مهما كانت قائمة مهماتك فى الحياة، ومهما كان تفكير من حولك، فى الواقع أراء الآخرين لايجب أن تلعب دوراً فى عملك لتحسين العلاقة وإذا رفض زوجك المشاركه فلابأس قومى بذلك وحدك، فالفرصة كبيرة فى انه سيتعاون معك لاحقاً (اكرر العلاقة تحتاج لبطل لإنقاذها).

- ينبغى أن تكونى فى مركز القوة فى علاقاتك لتكونى أنتِ من يسعى الرجل وراءها وليس أنتِ من يسعى وراء الرجل. كونى على ثقة فهذا مايجب أن تفعليه وتؤمنى به.

- لاتقومى بقياس نفسك ومقارنتها بمعايير معتادة و تقليديه للجاذبية والقبول لدى الآخر.

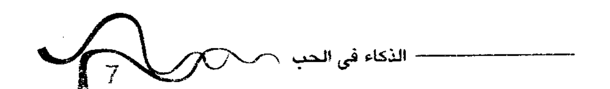
- إذا كنتِ مجرد فتاة توافق الرجل على كل شىء يقوله فلن يكون هناك لهفة ولوعة وقلق وحرارة وتفاعل الحب فى أى علاقة عاطفية انه شىء

ممل للغاية حيث ستكونين متوقعه جدا من جانب الرجل ولن تمثلى له أى تحد يسعى وراءه وبالتالى ستكونين كقطعة أثاث للزينه وبلا اهمية وزائده عن حاجته.

- لا توجد طريقة اسرع للفشل من أن تضحى بشخصيتك من اجل تحقيق النجاح أو نيل اعجاب الطرف الآخر أو إنجاح العلاقه.

- الخوف والضعف واليأس لااعرف رجلاً يحب هذه الصفات!

- ٧٪ فقط من التواصل مع الغير يتم بطريقة لفظية أما النسبة الباقية، ٩٣٪ تعبر بشكل صارخ عن مشاعرك الحقيقية بشكل غير لفظى هذا يتضح فى نبرة صوتك وعباراتك وتعبير وجهك وحركات عضلات وجهك ولغة الجسد وما إلى ذلك، صدقينى هذه الأمور ليست خفية كما تظنين.



- هناك قول مأثور فى علم النفس يقول: "ماأخشاه من صنع خيالى". يقدر بعض الخبراء أن ٨٠٪ من خياراتنا فى الحياة تأتى بدافع الخوف. الخوف يؤثر على الإدراك والسلوك وردود الفعل.

- إذا كنت تعرفين شخصيتك جيداً فأنتِ لست بحاجة إلى تأكيد أو تعزيز لشخصيتك أو تنخفض روحك المعنوية إزاء شخصيتك تأثيرا بما يفعله الطرف الآخر.

- اول واخطر اخطائك: أن تستخدمى سلوكك وتفكيرك الشخصى لقياس سلوك وتفكير الرجل إذ انك لايمكنك استخدام خبراتك وطريقة تفكيرك الانثوية لفهم الرجال.

- لايفهم النساء أن الرجال لايتذكرون بعض الأمور طوال الوقت وأنهم لايقصدون جرح مشاعرك.إذا استخدمت الحساسية الانثوية كمعيار لقياس الرجال واتخذت أى سلوك

بمحمل شخصى واعتبرته انتهاكا لحقوقك وكرامتك فستصابين بالإحباط دائما لدرجة انك لن تحققى أى تواصل مع شريكك.

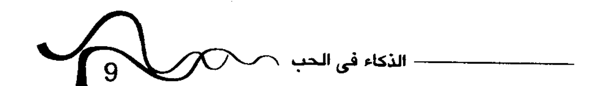
- الرجال مثل النساء يرغبون فى الحصول على القبول والتعزيز وأن يشعروا

بأنهم جذابون ومرغوبون من الطرف الآخر وأنهم مثيرون وممتعون.

- الرجال لايحبون الاعتراف باحتياجاتهم وسيشعرون بالأمان لذلك ولن يفصحوا عن احتياجاتهم إلا إذا تأكدوا من أن المرأة لن تطلق عليهم أى احكام مسبقة بسبب صراحتهم.

- يحتاج الرجل للشعور أن المرأة تحتاج إليه وخاصة لقدرته على حل المشكلات.

- يتصف معظم الرجال باحادية التفكير إذ أن تركيزهم ينصب على شىء واحد فى كل مره فى شتى جوانب الحياة فإذا حدث فى أى وقت



واصبحت رابع أو خامس اولوياته فلا تشعرى بالإحباط أو انه قد قل قدرك لأنه سيكون مشغولاً بشئ ما نظراً لطبيعته الخاصه فى التفكير.

- إن الرجل لايحتاج لممارسة العلاقة الحميمة طوال الوقت بل يحتاج للشعور بأن زوجته تتقبله جنسياً.

- من اقدم قناعاتى أننا من يعلم الناس كيف يعاملوننا، عرف انكِ سمعتِ هذه المقولة إن الرجال لايتغيرون، لكنها هراء. الرجال يتغيرون مثل باقى البشر، لكن التغيير ليس سهلا بل يستلزم مجهوداً ووقتاً.

- لاتستخدمى المعلومات التى تعرفينها من الرجل عن نفسه ضده فى الشجار لأنه ذلك سيحدث شرخا فى العلاقة وجرح لايندمل.

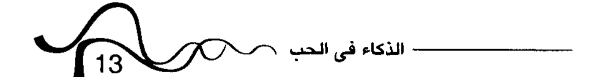
■ ■ ■

الذكاء..
العاطفى جنة
العلاقات

عواطفنا الجياشة كالماء السلسبيل تنهمر القطرات بقوة وإقبال، وبهذا الزخم والعنفوان تكون عواطفنا ومشاعرنا الداخلية ومشاعر من حولنا من الصحبة والأهل والقرابة، من العملاء والأخلاء والأحبة.

وعليه فيخرج لنا هذا المفهوم الهام والضرورى والذى يتحدث عن إدارة المشاعر وضبط العواطف والتحكم بالوجدان والرشد والتوازن فى التعامل معها، فهى من أهم سبل التواصل بيننا وبين الآخرين ومن أبرز طرق التعاطى مع محيطنا الاجتماعى العامر.

وعبر ذلك كله نكون قريبين ومحبوبين ومقنعين لدى الآخرين، ومع هذا كله نستطيع أن نتواصل مع



الجميع بشكل إيجابى وفعَّال ومجدى يجعلنا نعيش حياة هانئة ومستقرة وجميلة.

وهنا يلح سؤال فى الظهور وهو: كيف ندير مشاعرنا؟

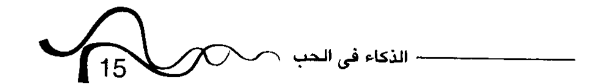
وهو سؤال مشروع وهام لنا جميعًا، فكم من الأصدقاء فقدنا ومن الأقارب خاصمنا، وكم من الوالدين عققنا، وكم من الأزواج والزوجات طلقنا، وكم من الأولاد نفَّرنا وحطّمنا، وكل ذلك وأكثر بسبب عدم قدرتنا على إدارة عواطفنا ومشاعرنا بشكل إيجابى ونافع، وسيطرة اللحظات الحرجة على منطقنا وألفاظنا وفشلنا فى كبح جماح مشاعرنا السلبية، والتمتع بقدرة عالية على احتواء الآخرين واستيعابهم حتى فى حال الخطأ والزلل رغبة فى حل المشكلات لا رغبة فى تدمير أصحابها والإساءة إليهم والنيل منهم.

إنَّ من أهم الأشياء التى يجب أن أتعلمها:

- كيف أدير مشاعرى الداخلية وأضبط إيقاعها وأحكم انفعالاتها التى قد تكون مهلكة وضارة.

ـ الآخـرون.. كـيف أتعـامل مـعـهم بحب وسـلام وإيجـابية، وكيف يمكننى أن أتواصل بشكلٍ جيّد معهم، وكيف أتصرف معهم فى حال انفعالهم العـاطفى والوجـدانى، وثورة مـشـاعـرهم التى تتمثل فى مشاعر الغضب أو العتب أو اللوم أو سوء الفهم أو الكره وهكذا..

علينا أن ندرك أنَّ ضـــبط النفس هى من أبرز عـلامـة القـائد المحنك والشـخص القـادر على إدارة المجاميع وصنع القرار والتحفيز على النجاح والتألق وترك بصـمـة رائعـة فى مـحـيطه، هى عـلامـة من علامات المبدعين والمتألقين والطامحين وصناع القرار والعباقرة أمثالك يا من تقرأ هذه الأحرف، فلا يمكن أن تنجح فى عمل أو تفاوض فى بيع أو شراء أو مقابلة شـخصـية، أو تعامل الآخرين من غير ضبط لهذه المشاعر والأحاسيس، وضبط النفس حال الغضب والانفعال وتذكيرها بالخسارة الصحية والحياتية عند انفجار هذه الشحنة العاطفية السلبية هنا أو هناك.



أكثر دومًا من الاستغفار حال الغضب، غسل وجهك بالماء، وجرّب تقنية التنفس العميق فتقوم بالشهيق بعمق والزفير ببطء لعدة مرات، والاتجاه للصلاة عاجلا.

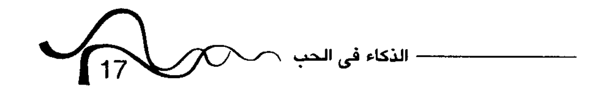
ذلك سيساعدك على الارتخاء والعودة للوضع الطبيعى، كما أننى أنصحك بالخروج سريعًا من المكان الذى حدث فيه التوتر والغضب وتغييره والعودة له فى حال الهدوء، وهذا كله عزيزى القارئ لا يمنعك من أخذ حقوقك أو التصريح بما يسوئك أو ما تريده من الآخرين، ولكن تعلم أن تأخذ كل ما تريد بهدوء وحكمة وتعقل وبأقل خسائر ممكنة وعبر الحوار الهادئ والذى لا يخلو من الصراحة والرقىّ فى ذات الوقت، فلا يعنى أن ترتاح أن يتعب الآخرين ولا يعنى أن تقول كلمتك أن تسىء للآخرين أو تخسرهم أو تجرحهم وتكسر ما بنى بينك وبينهم.

وفى المقابل كن ذكيًّا فى إيصال مشاعرك الإيجابية مثل الحب والامتنان والشكر والرضا

والسرور والاحترام والإعجاب، وابحث عن كل السبل والوسائل التى توصل هذه المشاعر الطيبة إلى من تخصهم وأكد عليها وانظر إلى حجم العمق الايجابى الهائل الذى سوف تحدثه فى العلاقة بينكم.

فمن علامات الأشخاص الإيجابيين هو سيطرة المشاعر الايجابية على السلبية وسيادتها على النفس البشرية فكلما كنت من أولئك فأنت فى الطريق الصحيح الذى به تنجح وتتميز وتتوسع علاقاتك وصداقاتك وفرصك فى الحياة السعيدة بكل تأكيد.

وتذكر دومًا أنه لا نجاح ولا تفوق ولا تحقيق للطموحات فى الحياة إلا مع الآخرين، ومن خلال العمل الجماعى، ولا استقرار أسرى وعائلى أو نجاح تجارى أو دعوى أو مهنى إلا من خلال تطبيق هذه التقنيات والممارسات الإيجابية والهامة والتى يغفل عنها البعض فيفقدون الكثير من الخير فى الدارين ويتراجعون كثيرًا فى ماراتون الحياة فيما غيرهم فى المقدمة.



أثر الانفلات العاطفى على حياتنا

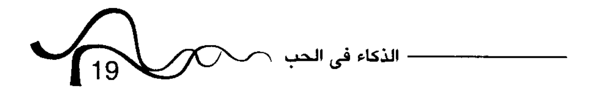
انفلات المشاعر والعواطف وفوضى الوجدان لها آثار كارثية فى الحياة؛ فعندما نتوقف مع الكثير من إحصائيات الطلاق أو القتل أو العنف أو الجريمة سوف نجدها بسبب هذا الانفلات وسيطرة المشاعر السلبية مثل الغضب والتوتر والقلق والانفعال والرغبة فى الانتقام على الموقف ثم بكل تأكيد تحصل الخسارة الكبرى التى ندفع ثمنها حياتنا ككل رغم أننا كنا نستطيع أن نتلافاها لو أدرنا تلك الدقائق واللحظات بحكمة وموضوعية وتعقل وحسبنا المغنم والمغرم والمصالح والمفاسد، لتغيرت الأحوال والأقوال.

فالعقل يجب أن يدير كل هذه المشاعر ولا يكون فى مؤخرة الركب متفرجًا على هذه المعارك الطاحنة والتى نجزم بأن كلا الطرفين خاسر فيها.

كما أنَّ تعلّمنا التسامح والصفح وحسن الظن بالآخر وتقدير ظروفهم هو مدخلنا الحقيقى لجنة العلاقات وخير تطبيق للذكاء العاطفى.

قصة عائشة وأم سلمة رضى الله عنهما مع رسول الله ﷺ وضيوفه، ومن ذلك ما رواه البخارى فى صحيحه وغيره: أنَّ أم سلمة ـ رضى الله عنها ـ زوج النبى ﷺ، بعثت بطعام فى صَحْفَة لها إلى رسول الله ﷺ وأصحابه، وذلك فى بيت عائشة، فجاءت عائشة ـ رضى الله عنها ـ بحجر، ففلقت به الصَّحْفة (كسرتها)، فجمع النبى ﷺ بين فلقتى الصحفة، وقال: (كلوا غارت أُمُّكم، كلوا غارت أُمُّكم)، ثم أخذ رسول الله ـ صلى الله عليه وسلم ـ صحفة عائشة، فبعث بها إلى أمِّ سلمة رضى الله عنها، وأعطى صحفة أمَّ سلمة أى المكسورة عائشة رضى الله عنها".

ونرى كيف عالج الرسول ﷺ الموقف بعدل وتعقل وتفهم غيرة عائشة رضى الله عنها وكيف وصل إلى أم سلمة رضى الله عنها رسالة الاعتذار وكان عليه



الصلاة والسلام رابط الجأش على الدوام متحليًا بالحكمة والرشد وهو ولا شك أسوتنا وقدوتنا.

الذكاء العاطفي: هو أن تضبط مشاعرك الداخلية من التبعثر والهيجان والانفلات، وتجيد التواصل مع الآخرين بكل ذكاء وتأثير واحتواء.

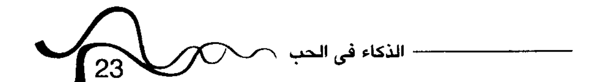
■ ■ ■

تحلى بالذكاء الجنسى



يحـافظ مـعظم الرجـال على طاقـتـهـم من أجل أشـيـاء بعـيـدة عن ممـارسـة الحب مع زوجـاتهم مـثل مداعبة اطفـالهم أو العمل بعد عدد ساعـات العمل، أو ممارســة الريـاضــة أو مــشــاهدة التلفــزيون أو الخـروج أو ممارسـة الهـوايات أو الجلوس وتصـفح الفـيس بوك، ولذلك فـإن عـدم وجـود الكثـيـر من الطاقـة فى الجـسـد هو احـد الجـوانب المحـفـزة "للجنس الطبيعى".

والعديد من البـالغين قد اعتـادوا على ذلك وكأنه لا محالة فى ممارسة الجنس اثناء الحياة الزوجية الا بعـد عـدد طويل من سـاعـات العـمل ليـصـبـح امـراً "روتينياً" وهذا غير مقبول على الاطلاق.



وللتغلب على ذلك لابد من ان تتعرف عما يسمى "الذكاء الجنسى" ومن ادواته التحلى ببعض الامور:

- لا تكون شديد الاحراج وكن منطلقاً مع زوجتك اثناء تواجدك معها.
- لا تضحك أو تبتسم كثيراً اثناء المعاشرة الجنسية حتى لا تشعر زوجتك بالقلق من ذلك وكن رومانسياً حساساً.
- ان لم تستطع ان تقوم بالمعاشرة الجنسية فصارح زوجتك وقل لها مشكلتك لكى تساعدك فى التغلب عليها.
- يجب أن تتأكد دائمًا من وصول زوجتك الى النشوة الجنسية قبل القيام من العملية الجنسية.
- ابتعد عن الفياجرا ان لم تحتاجها.
- احصل على اجازة من العمل لتكون قادراً على ممارسة الجنس جيداً مع زوجتك.

ـ ابتـعـد عن الروائح الكريهـة وان كنت من المدخنين فاستخدم العطر ومعجون الاسنان.

اعطى الحب لزوجـك.. بذكـاء!

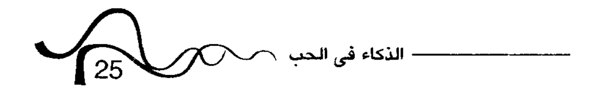
كـيف تدخلين لعـواطف زوجك وتعـملين على اللاوعى عنده.. وتعطينه الحب بذكـاء.. وتشـعرينة بالشوق الدائم:

الآن اصبح رجلك بين يديك، رغبـتـه بالتقـرب منك تنمو يوما بعد يوم، لكن تعلقه بك مازال ضعيفاً لذلك عليك ان تتعاملى معه بذكاء، تعطيه الحب على جرعات لكى يطالب بالمزيد.

كما يجب ان تحيطى نفسك ببعض الغموض، وتشعرى الرجل بالشوق لكِ وهذه الأمور تساعدك فى الدخول الى عواطفه وخلق اوقات جميلة معاً:

لا تنسى عنصر التشويق

عندما يشعر زوجك بالذى ينتظره منك أو كيف ستتصرفين، تفقدين سيطرتك وسحرك وسلطتك



عليـه. لذلك دعـيه فـى حـالة قلـق دائـم، يتسـاءل مـا الذى سيحصل الآن؟ وكـأنه يشـاهـد فيلمـاً، ويتشـوق لمعـرفـة النهـاية، مـثل شـهـرزاد عندمـا تزوجـت مـن الملك شـهـريار، وراحـت تروى عليـه القصـص وتؤجـل النهـاية لليلة المقـبلة وهـكذا دواليك لكـى لا يقـتلهـا، وواسـتـمـرت علـى ذلك لمدة ثلاث سنـوات فـعـفـى الملك عنها.

ليكن كلامك موسيقى لا ضجيجاً..!

من الصـعب جداً حث الآخـر الى الإستـماع إليك، لأن كل إنسان مأخوذ بأفكاره ورغباته.

لاجـتـذابه عليك التـحـدث اليـه بأمـور تسـتـهـويه وتهمـه تكلمـى معـه بإحسـاس، اجعلـى كـلامك معسولاً، هكذا يفقد كل رغبـة لمقـاومتك وعليك اختـيار نوعيـة كلامك.

الفـرق بين الكلام العـادى والكلام المغـرى تمامـاً مثل الفرق بين الضجيج والموسيقى.

اهتمى بسحر البساطة

الإغراء لا يتطلب مجهوداً كبيرا، التلويح البسيط هو الذى يسحر ويدخل القلب، عليك لفت انتباه زوجك برقة وخفة، بتقديم الهدايا الشخصية، تبين مدى الوقت الذى قضيته فى اختيارها. التفاصيل هى الأهم، فهكذا يشعر بمدى اهميته عندك، عندما يراك تتصرفين بلطف ودقة.

حركى طيبته وحنانه

كل المراحل التى سبق ان تكلمنا عنها، تعتبر تحايلات، بإمكانها ان تولد الشك عند الرجل، حركى طيبة الرجل وحنانه، دعيه يساعدك ويحيطك، من ثم حولى هذا الاهتمام الى حب. دعى انوثتك تتعاطى مع الأمور على طبيعتها وضعفها، هذا ما يغرى الرجل، لاتقاومى هذا الضعف، وحوليه الى سلاح قوة وإغراء لكسب زوجك.

الرغبة والواقع والوهم

يمضى الانسان معظم وقته يحلم بأوقات جميلة ومغامرات ممتعة بالنجاح والرومانسية لكى يهرب من واقعه ومن مصاعب حياته اليومية. حاولى أن يعيش زوجك احلامه من خلالك، عندئذ سوف يستسلم كلياً لك. يجب ان تبدأ العملية بهدوء، ويمنحك ثقته، ثم تبنى الأحلام التى تتوافق مع رغباته، حاولى الوصول الى امنياته التى طالما دفنها فى قلبه. الى حد أن يتساءل اذا كان فعلاً يعيش الواقع ام إنه مجرد وهم!

للدخول الى اللاوعى عند الزوج وإخراج كل ما فى قلبه عليك التقيد بالخطوات التالية:

كونى المنقذ

الرجل يحب الاغراء بطبيعته، لكن اذا لاحظت انه يقاوم مجهودك، فالسبب هو انك لم تثبتى له الى اى مدى يمكنك ان تتحدى من أجله. عليك بذل جهودك

الى اقصى حدود، لا تأبهى للأقاويل والإعتراضات، واجهى بالتحدى والقوة والثبات، عندما تشعرين انه ما زال لديه شك نحوك، عندها اختارى ظرفا صعبا ومعقدا، يبين مدى المجهود الذى سوف تبذلينه للتخلص من هذا الظرف. فالخطر مغر جداً كونى المنقذ، فالشعور الذى يترتب عن هذه العملية يمكنه التحول الى الحب.

عيشى معه طفولته

الرجل الذى عاش حالة ما فى الماضى واستمتع بها، سوف يحاول عيشها مجددًا. الذكريات الأكثر لذة التى تنحصر فى الذاكرة هى المتعلقة بالطفولة. لذا، عليك إعادة الرجل الى ماضيه والى وضعه الطفولى، وأنت تأخذين مكان الأهل، ومن ثم بدلى الأدوار، دعى زوجك يلعب دور الأب وكونى الطفلة الصغيرة، سوف يشعر نفسه بأنه اقوى منك، وعليه المحافظة عليك وحمايتك.

جمال الروح أجمل

كل إنسان لديه شكوك وشعور بعدم الثقة، بجسده وحياته الجنسية، ولا يعرف كيف يقيم نفسه، فإذا ركزت سحرك على الشكل فقط، سوف تثيرين هذه الشكوك والمخاوف عند الرجل. لذلك، استعملى سحر الروح، هكذا سوف تبهرين الرجل.

بين البرودة والحرارة

الغلط الأكبر فى الإغراء، يكمن فى ان تظهرى كامل طيبتك للرجل. فى البداية هذه الطيبة تسحر الآخر، لكن مع الوقت سوف يمل، لذلك احيطيه بلطفك، ثم غيرى الاتجاه ولا تهتمى به، يمكنك خلق فراق، وسوف يشعر بفراغ فى حياته، ومن ثم مصالحة واعتذاراً، يجب ان يكون فى ارتباك دائم، مابين الخوف من خسارتك، والفرح بوجودك تأرجحى بين البرودة والحرارة هكذا تشغلى افكاره واحاسيسه.

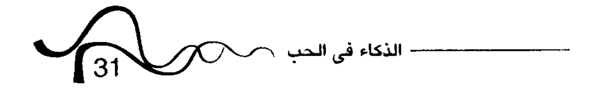
هناك خطر الخيبة من جهة الرجل، يهدد كل العمل الشـاق التى قـمت بـه. إذا كنت تـريدين الإسـتـمـرار بالعلاقة مع زوجك اعتمدى الإغراء المتواصل.

البعد عنه سوف يلاحقك:

دعـيـه يشـعـر بأنك مللت، دون البـوح له بشىء، حـركى غـريزتـه الرجـوليـة لكى يعـود اليك بأقـصى سـرعـة. الهـدف، هو ان تدعـيـه يعـود بكامل إرادته بمجـرد ان يفكر بأنك تراجـعت، تتحـرك بداخله روح الإمـتـلاك وغـيـرته. اعـملى فـقط على احـاسـيـسـه النائمة بحضورك المثير.

تعرفى بذكاء الأنثى على مَن يحبك

قـد تصادفـين من يجـذبك باهـتمـامـه، ويـخطفك بنظراته، تشعرين أنه يحبك أو فى الطريق إلى حبك، ولأنه لم يقلها لكِ صـراحة قد تضيعين على نفسك فـرصـة الارتبـاط به لأنك أسـيـرة الحـيـرة تخـشـين أن



يكون كل هذا أوهاماً فى خيالك، وكى لا تصبحين أسيرة التفكير، نقدم لكِ أشهر العلامات الدالة على الحب.

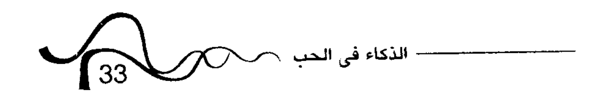
- "للحب علامات يقفوها الفطن، ويهتدى إليها الذكى. فأولها النظر" هكذا أكد ابن الحزم الأندلسى مؤلف أشهر كتاب فى التاريخ العربى عن الحب وكتاب "طوق الحمامة بين الألفة والألاف"، أن نظرات المحب إلى المحبوب، واتباعه بأنظاره أيما ذهب هى أول علامات الحب.

وقد عرّف ابن حزم الحب فى بداية كتابه قائلاً: " إن الحب أوله هزل وأخره جد و هو لا يوصف بل لابد من معاناته حتى تعرفه. و الدين لا ينكره و الشريعة لا تمنعه إذ القلوب بيد الله عز وجل. و قد أحب من الخلفاء المهدين و الائمة الراشدين كثير ".

- تستطيعين التأكد من أن ذلك الشخص قد وقع أسيراً لحبك، إذا تبدلت أحواله من البخل إلى الكرم، من العصبية إلى الهدوء، خاصة إذا كان يعلم أنكِ تكرهين العصبية، ويقول ابن حزم فى طوق الحمامة " فكم بخيل جاد، وقطوب تطلق، وجبان تشجع، وغليظ الطبع تطرب، وجاهل تأدب، وتفل تزين، وفقير تجمل".

- تتعرفين أيضاً على حب الرجل لكِ من حرصه على الوصول إلى مكان لقائكما فى الوقت المحدد، بعض الرجال يحرصون أيضاً على الوصول قبلك.

- عندما يسلك حبكِ طريقه إلى رجل ما فإنكِ تستطيعين اكتشاف مدى سعادته عن التحدث معكِ من نبرة صوته، إنه أيضاً دائم السؤال عنكِ وعن عائلتك، يتذكر أسماء صديقاتك المقربات، لا ينسى عيد ميلادك وحريص على تهنئتك فى المناسبات السعيدة.

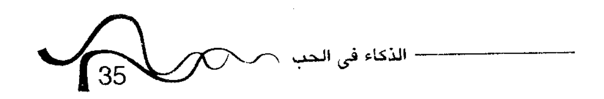


- حريص على تقديم الهدايا، وليس معنى ذلك أن تكون جميعها غالية، وإنما يكفى أن يقدم لكِ وردة حمراء، أو ميدالية مفاتيح إذا علم أنكِ فقدتِ ميداليتك، أو حتى اكسسوار لشعرك.

- من علامات الحب أيضاً أن يتلذذ الشخص بذكر اسم من يحب ويكثر من مناداته باسمه، كأنه يدعوه لمشاركته حياته المقبلة، إذا لاحظتِ ذلكِ وإذا تحدث الشخص نفسه أمانيه عن مسكن الزوجية والترتيب له، فاعتبرى ذلك دعوة منه غير رسمية للزواج، اكتفى فقط بابتسامة عريضة يفهم منها بموافقتك دون أن تتفوهى بكلمة واحدة، وتذكرى أن البيوت تدخل من أبوابها وأن ابتسامتك ما هى إلا دعوة له لدخول البيت من بابه. باختصار اتبعى قاعدة الثقة موجودة لكن الاحتياط واجب.

■ ■ ■

حتـــى
يصبح الحب
ناجحـاً

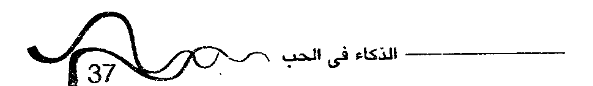


قبل أن تخوضى تجربة العمر وتتمى الزواج، يجدر بكِ أن تعلمى أن هناك أقاويل خاطئة عن الحب إذا اتبعتها فى ارتباطك بشريكك ستؤدى بكِ غالباً إلى الفشل، وأشهر هذه الأقاويل:

الأضاد تتقابل وتتوافق

خطأ، منطقياً إن الارتباط بشخص يختلف عنك وعن أفكارك سيولد النزاعات. حتى لو كانت هذه هى الصفات التى جذبتك إلى الشريك مثل تمرده، أو حبه للحياة.

قد تتحول هذه الصفات بعد الزواج إلى أكثر الصفات التى تكرههينها فيه. لماذا لا ترتبطين



بشخص مثلك يحب الهدوء، أو السفر، ستنسجمان معاً وتشكلان فريقاً مميزاً.

الحب يصنع المعجزات

الزواج بحاجة إلى أكثر من مجرد الحب، على الرغم من أن الناحية العاطفية ضرورية جداً فى الزواج إلا أنها ليست العامل الوحيد فى الزواج السعيد، يجب أن تأخذين بعين الاعتبار العوامل الأخرى مثل القيم، والمستوى الاجتماعى، والعمر، والشخصية، والتوقعات.

الزواج قرار ينطق به القلب

خطأ إذا لم تشارك عقلك فى هذا القرار، فهو قرار منقوص. طبعاً يمكنك الزواج من الشخص الذين تحبه ولكن يجب أن يوافق عقلك على هذا الاختيار أيضا وإلا سيتعب قلبك وعقلك من هذا الاختيار.

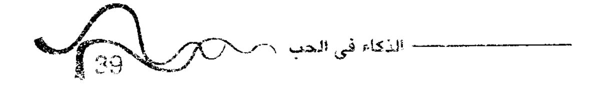
- لتنعمى بالراحة النفسية صارحى زوجك بمغامرات ما قبل الزواج:

كل أولاد آدم شكاكين بطبعهم، يشكون حتى فى أصابع قدمهم، ولو اتبعت هذه النصيحة اعلمى أنك تكونين فتحت نيران جهنم على حياتك؛ مما يهدد استقرارك.

فى مجتمعنا نحن نفتقد روح التسامح والغفران، مع إن الله ـ جل شأنه ـ قد أمرنا به، ولطبيعة رجالنا الشرقيين فلا رجل مهما كان طبعه ظريف سيغفر لك ارتباطك بشخص آخر قبله، وإن كنت قد خطبتِ قبله استعرضى عليه الخبر دون الخوض فى تفاصيل، وإذا طلب ذلك احترمى طلبه وأوهميه بذكائك أنك جاوبته، وامدحى كثيراً فى شخصيته الجميلة التى لم تصادفى مثلها فى حياتك. هكذا تُسعد الرجال ويقتنعون بقوتهم الجاسرة.

هل زوجك يحبك؟

غالباً ما تهدأ نيران الحب بعد الزواج، ولكنها تحتاج إلى شخص حريص على الدفء كى يشعلها



من جديد، ليس عيباً إذا كنتِ أنتِ الحريصة رغم مسئولياتك الكثيرة تجاه عملك وأولادك، يكفى أن تتذكرى أن زوجك الآن هو حبيب الماضى.

يدق ناقوس الخطر مشيراً إلى انخفاض رصيدك من الحب فى قلب زوجك، إذا كان يهرب من الجلوس من المنزل بشتى الوسائل، أصبح معكِ عصبى على غير العادة، تحول من إنسان مسالم إلى شخصى سادى الطباع يتلذذ باختلاق المشاكل والنكد.

هنا لا بد لكِ منوقفة حاسمة لتعيديه بذكاء الأنثى على ما كان عليه سابقاً، وإليكِ نصائح علماء الاجتماع فى هذا الصدد:

جو من الهدوء

الجو الأسرى البعيد عن المشاكل يحفز الحب بينكما، فكلما وجد الزوج راحته فى محيط أسرته كلما زاده ذلك شوقاً إليكِ وإلى قضاء وقت أطول فى البيت، لذا اعملى على استقبال فى المنزل كل من

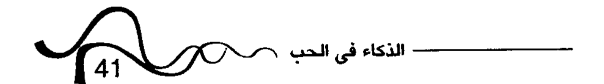
يحب زوجكِ من أهل وأقارب وأصدقاء مقربين، حتى يشعر أنه مازال شىء يجذبه إلى المنزل مرة أخرى.

وقت خاص

ضـــرورى أن تحـــرصى على تخــصـــيص وقت يجـمـعكمـا سـوياً فى المنزل بدون الأطفـال، لكِ أن تختـارى الوقت الذى يروق لكمـا، ولكن الأفـضل هو الصبـاح حـيث يكون ذهـن زوجك صـافـيـاً فـى بداية اليـوم، يمكنكمـا تبادل الحـديث أثناء شـرب كـوب من العـصـيـر فـى الشـرفـة، أو تخـصـيص نصف سـاعـة تمارسـان فـيـهـا رياضـة المشى سـوياً، فـخـبـراء علم الاجتمـاع يؤكدون أن الزوجـين عندمـا يشـتـركان فى هواية واحدة يزيد ذلك من القرب العاطفى بينهما.

يوم العطلة

ادعى زوجك إلى قـضـاء يوم عطلتـه كـامـلاً مـعكِ ومع الأبناء، واحـرصى على أن تجـتـمـعوا على الثـلاث وجبات جـمـيعاً داخل المنزل أو خـارجـه، المهم أن ذلك



سيجعله أكثر حرصاً فيما بعد على التواجد فى المنزل.

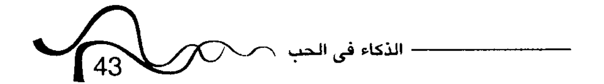
الذكاء العقلى والذكاء العاطفى

هل تنفجر غضباً على أىٍّ كان، ولأى سبب كان؟ هل تندفع إلى القيام بأعمال مكلفة مادياً ومعنوياً وأنت فى غنى عن ذلك؟ هل تعيش مضطرباً متوتراً ليومين لأن أحدهم وجّه ملاحظة قد لا تكون معنياً بها؟

إننا نملك دماغين: الأول انفعالى عاطفى، والثانى منطقى، يتمثلان فى نصفى الكرة المخيتين. حيث ينظم القسم الأيسر العمليات المنطقية، بينما يتحكم الأيمن فى المشاعر وعمليات التخيل والإبداع. وغالباً عندما نريد أن نقيم شخصاً ونقيس قدراته يتجه تفكيرنا تلقائياً نحو قياس ذكائه المنطقى على اعتباره ركناً من أركان النجاح والتميز لا يتمّان إلا به. وظل هذا المفهوم سائداً فترة طويلة من الزمن، إلى

أن أثبتت الدراسات والتجارب الواقعية ما يجعلنا نشك فى انفراد الذكاء المنطقى كسبب وحيد للتفوق والنجاح.

وبناءً على هذا ولدى تعريفنا للذكاء ينبغى ألا نركز على جانب الذكاء المنطقى الرياضى ونغفل الجوانب الأخرى كحال التعريفات المختلفة التى نقرأها هنا وهناك. ولعل التعريف الذى تصدر صحيفة "وول ستريت جورنال" ينسجم بشكل جيد مع النظرة الجديدة، "الذكاء هو استعداد عقلى يستلزم وجود القدرة على إعمال الفكر واستباق الأمور وحل المشكلات والتفكير المجرد وفهم الأفكار المعقدة والتعلم السريع والاستفادة من التجارب، وغيرها من الأمور. وتلك القدرة ليست قدره على القيام بالواجبات المدرسية وحدها ولا ملكه بالمعنى الأكاديمى الضيق ولا جهوزية للنجاح فى اختبارات الذكاء I، بل إنها تعكس قدره أكثر اتساعاً وعمقاً على



فـهـم مـا يحـيط بنا وعلى الإدراك الفـورى وإعطاء المعنى للأشياء واستنباط الحلول العملية".

فهـذا التـعريف ينسجم مع مـا نراه من نجـاح بعض ممن نعتبرهم متوسطى أو ضعيفى الذكاء نجاحاً مبهراً، وبلوغهم مصاف أصحاب الفعل والتغيير والتأثير. فى حين يعجز كثيرون من الأذكياء وذوى الإمكانات العقلية الممتازة عن تحقيق الحد الأدنى من أهدافهم.

فالمقياس الحقيقى للذكاء لا يقتصر على معدل الذكاء المنطقى (IQ)، بل يتجاوزه إلى معدل الذكاء العاطفى Emotio (EQ).

أما عن معنى الذكاء العاطفى وكما يقول "جيل آزوباردى" فى كتابه "اختبر ذكاءك العقلى والعاطفى" فهو يشمل ما يلى:

١ ـ القدرة على تمالك الذات.

٢ ـ التحكم بالاندفاعات العاطفية.

٣ ـ الاستماع إلى صوت العقل.

٤ ـ المحافظة على الهدوء فى جميع الظروف.

٥ ـ التفاؤل على الرغم من المصاعب والمحن.

٦ ـ القدرة على فهم المشاعر الشخصية.

٧ ـ القدرة على قراءة مشاعر الآخرين.

وحـــدد "تومـــاس هاتش" و"هوارد غـــاردنر أربع قدرات منفصلة بوصفها مكونات الذكاء المتفاعل بين الأفراد وهى:

١ ـ تنظيم المجموعات: وهى القدرة التى يتمتع بها المخرجون والعسكريون والقادة المؤثرون فى العاملين معهم.

٢ ـ الحلول التفاوضية: وهى الموهبة التى يتحلى بها الوسيط الذى يمنع وقوع المنازعات ويستطيع إيجاد الحلول لها مرضياً جميع الأطراف.

٣ ـ العلاقات الشخصية: وهى فن العلاقات بين البشر، والتى تعنى إقامة علاقات طيبة مع كل الناس، وبث روح السعادة والتفاؤل فيهم.

٤ ـ التحليل الاجتماعى: يتمثل فى القدرة على اكتشاف مشاعر الآخرين ببصيرة نافذة، والتعرف على اهتماماتهم ودوافعهم، وسهولة إقامة العلاقات والمحافظة عليها.

إن الهالة التى أحيط بها الذكاء العقلى بدأت تفقد بريقها، وبدأ الذكاء العاطفى يأخذ مكانه الطبيعى. ففى الولايات المتحدة الأمريكية بدأت المدارس تخصص دروساً للتربية الانفعالية والعاطفية من أجل الحد من العدوانية والعنف عند المراهقين. كما راج مؤخراً الشعار التالى: "الذكاء العقلى يمكنك من الحصول على الوظيفة، أما الذكاء العاطفى فيجعلك ترتقى نحو الأفضل". فالحاضر يشهد نهوض قيم جديدة هى الحدس والرقة والتعاطف والتشاور والمشاركة الواعية. فلا شك أن العقل وحده لا يقود الإنسان فالعاطفة أيضاً تقوده وتتحكم بقراراته، وخصوصاً عندما يكون الإنسان مقتنعاً بعكس ما يفعله.

وقـد طلب مـعـهـد بيل لابس (Bell Labs) فى مؤسسة AT&T's عملاق تكنولوجيا الاتصالات فى الولايات المتحدة الأمريكية من دانييل غولمان - عالم نفس من جـامـعـة هـارفـرد ومـؤلف كـتـاب الذكـاء العـاطفى - أن يُجـرى فـحـصـاً لكبـار الخـبـراء فى المؤسـسـة، وكـانت النتـيـجـة أن أفـضل البـاحـثـين لم يكونوا أولئك الذين يتـمتـعـون بأفـضل مـعـدل للذكـاء العـقلى والذين يحـملون أرفع الشـهـادات، وإنما كـان المتفوقـون أولئك الذين أهلتـهم مـزاياهم الشـخـصـية لاحـتـلال مكانة هـامـة ضـمـن زمـلائهم فى الشـركـة، وخـاصـة فى مـراحل الأزمـات أو الابتكارات الجـديدة بحـيث كـانوا مـحـبـوبين قـادرين على اجـتـذاب الدعم والمساندة من الجميع.

وأجريت دراسة أخرى فى الولايات وأوروبا من قبل Center Of Creative Leadership لفهم أسـباب فشل الكثـيرين من الشبان والشابات ذوى المؤهلات العبـقرية الواعدة، وقد توصلت هذه الدراسـة إلى النتـائج ذاتها:

سبب الفشل هو تدنى معدل الذكاء العاطفى وعدم القدرة على التواصل مع الآخرين. فالفشل فى العمل غالباً ما ينشأ عن أسباب عاطفية أكثر مما ينشأ عن نقص فى المؤهلات التقنية. فالذكاء بدون حس تواصل وجاذبية وتعاطف ليس كافياً.

وختاماً نقول نحن لا نهمش الذكاء العقلى ولا ننكر أهميته الكبيرة، ولكن ربما ركزنا على الذكاء العاطفى وضخمنا أهميته من باب لفت النظر إليه، نظراً لتجاهله وتهميشه فى معظم المجتمعات. فالإنسان إنسانٌ بعقله وعاطفته فى كلٍّ متناغم.

ماذا تعرف عن الذكاء العاطفى؟

عرفه واضعوه على انه قدرة الإنسان على التعامل الايجابى مع ذاته ومع الآخرين حيث يحقق اكبر قدر من السعادة لنفسه ولمن حوله.

حيث اعتقد كثير من الناس أنه لامكان للعواطف فى العمل

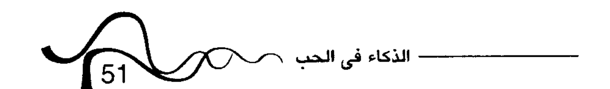
وقـد بينت مـعظم الدراسـات التى أجـريت فى السبعينيات من القرن العشرين إن القادة والمديرين يعتقدون أن العمل (يحتاج إلى عقولنا وليس إلى قلوبنا)

لكن المشهد اختلف تماما مع اقتراب الألفية الثانية من نهايتها فالدراسات والإحصائيات الحديثة التى أجريت فى العشرين سنة الماضية أظهرت بشكل واضح إن القائد الناجح هو الذى يؤثر فى الآخرين ويحرك فى نفوسهم مشاعر الحب والولاء للمؤسسة التى يعملون فيها وان ذلك يحتاج إلى توافر مهارات فى القائد تختلف عن مهارات الذكاء العقلى ألا وهى **مهارات الذكاء العاطفى.**

إذا كان الذكاء العاطفى بهذه الأهمية فما هى مكوناته لكى نقترب من هذا المفهوم.

■■■

مكونات
الذكاء العاطفى



فهم الذات فهم الآخرين:

١- إدراك المبادئ والقيم والأهداف.

٢- إدراك مشاعر الذات التعامل الإيجابى مع الآخرين.

٣- استخدام الحدس بشكل صحيح.

٤- التفاؤل.

٥- المرونة.

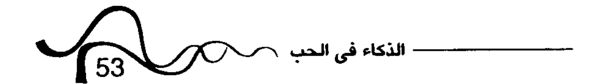
٦- المبادرة وتحمل المسؤولية.

٧- التحكم بالمشاعر .

٨- الثقة بالنفس.

٩- التصميم.

١٠- الإبداع.



١١- التعامل الإيجابى مع الذات.

١٢- إدراك مشاعر الآخرين.

١٣- التعاطف.

١٤- التعبير عن المشاعر.

١٥- التواصل مع الآخرين.

١٦- الخلاف البناء.

١٧- الثقة بالآخرين.

ولكل مفردة نحتاج إلى شرح لها لا يتسع المقام لذالك ولكن أردنا أن نبين أهميته فى واقع حياتنا.

- ولقد أجريت أبحاث خلال الـ٢٤ سنة الماضية من قبل ١٠٠٠ مؤسسة على عشرات الألوف من الأشخاص و كلها توصلت إلى نفس النتيجة: إن نجاح الإنسان يتوقف على مهارات لا علاقة لها بشهاداته و تحصيله العلمى.

- أن انخفاض الذكاء العاطفى يجلب للأفراد الشعور السلبى كالخوف، الغضب، والعدوانية.

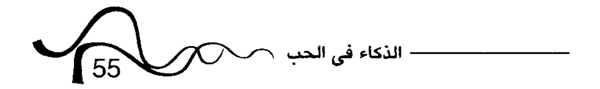
وهذا بدورة يؤدى إلى استهلاك قوة هائلة من طاقة الأفراد، انخفاظ الروح المعنوية، الغياب عن العمل، الشعور بالشفقة، ويؤدى إلى سد الطريق فى وجه العمل التعاونى البناء. فالعاطفة تزودنا بلا شك بالطاقة. العاطفة السلبية توجد أو تخلق طاقة سلبية، والطاقة الايجابية تخلق قوة ايجابية.

أهميته

- بالنسبة للعمل
- لطلاب المدارس
- للأسرة

الذكاء العاطفى فى العمل

اليوم أصبح الذكاء العاطفى جزء مهم من فلسفة أى مؤسسة فى اختيار وتدريب أفرادها لأن الذكاء العاطفى يعلم الناس كيف يعملون معاً للوصول إلى هدف مشترك.



تأثير التحسن فى مهارات الذكاء العاطفى على كفاءة الشركات:

(مجال عمل الشركة / نسبة ازدياد الإنتاج / الانخفاض فى نسبة الاستقالة)

الذكاء العاطفى فى المدرسة

فى تجربة استمرت لمدة عامين أُدخلت مادة الذكاء العاطفى ضمن البرنامج الدراسى لمجموعة من الطلاب ثم تمت متابعة هؤلاء الطلاب لمدة ست سنوات بعد انتهاء التجربة فكانت النتيجة كما يلى:

١- ازدياد قدرة الطلاب على التأقلم مع الشدة النفسية.

٢- انخفاض نسبة الإدمان والعادات الغذائية السلبية.

٣- انخفاض نسبة التصرفات العدوانية.

٤- انخفاض نسبة التدخين.

كما ثبت أيضاً أن تنمية مهارات الذكاء العاطفى عند المدرسين يساعدهم على التواصل مع الطلاب بشكل أفضل.

الذكاء العاطفى فى الأسرة

فى دراسة قام بها عالم النفس الأمريكى غوتمان على تأثير الذكاء العاطفى فى نجاح العلاقة الزوجية استطاع من خلال مراقبة الطريقة التى يتحدث بها الزوجان أثناء الخلاف أن يتنبأ باحتمال الطلاق بينهما خلال ثلاث سنوات بنسبة من الدقة وصلت إلى ٩٧٪.

إن استخدام مبادئ الذكاء العاطفى يساعد الوالدين على إنشاء علاقات قوية مع أبنائهم كما يساهم فى تنمية الذكاء العاطفى عند الأبناء وباختصار، إن بناء الذكاء العاطفى لأى شخص له أكبر الأثر عليه طيلة حياته.

●●

أنظر للعبارات التالية وأجب عن كل سؤال منها بالموافقة إذا كنت تعتقد أنها تنطبق عليك، أو عدم الموافقة إذا كنت تعتقد أن العبارة لا تنطبق عليك:

- أشعر أحياناً بالضيق بدون أن أعرف السبب فى ذلك.
- بعض الأشخاص يثيرون استيائى مهما حاولت أن أبدو غير مهتم بهم.
- كل شخص يعانى من بعض المشاكل فى حياته، ولكن مشكلاتى النفسية أضخم من أى شخص آخر.
- عندما تواجهنى مشكلة تكون دائماً نتيجة لفشلى وخيبتى وغبائى.
- لا أشعر بالراحة فى المواقف التى تحتاج للتعبير عن إظهار المشاعر الطيبة والمودة والحب.

- عندما أقرر تحقيق هدف معين أجد كثيراً من العقبات التى تحول بينى وبين الوصول لأهدافى.

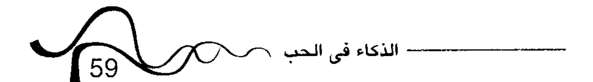
- أشعر بالملل وفقدان الصبر.

- أشعر بالتعاسة لأسباب لا أعرفها.

- أحتاج دائماً لتأييد الناس حتى أرضى عن أى عمل أفعله.

- أحتاج لقوة دفع خارجية حتى أتمكن من ممارسة أعمالى بنجاح.

إذا كانت إجاباتك عن الأسئلة السابقة أو أمثالها بالإيجاب فمعنى ذلك أنك تفتقر للذكاء الوجدانى، أى أنك من النوع الذى تسيطر عليه التقلبات الانفعالية، والاستغراق فى القلق. وأنك تجد صعوبة فى تكوين علاقات مستقرة ودافئة مع الآخرين. كما يعنى أنك لا تشعر بالرضا عن نفسك ولاعن الآخرين و لا عن المجتمع الذى تعيش فيه. بعبارة أخرى فإن فرصك فى النجاح والتفوق والسعادة فى الحياة



العملية والمهنية ستكون محدودة بالمقارنة مع الشخص الآخر الذى يتمتع بعكس هذه المشاعر، أى ذلك الذى يتسم بقدرة عالية من الذكاء الوجدانى.

ما هو الذكاء الوجدانى؟

الذكاء الوجدانى هو عبارة عن مجموعة من الصفات الشخصية والمهارات الاجتماعية والوجدانية التى تمكن الشخص من تفهم مشاعر و انفعالات الآخرين، ومن ثم يكون أكثر قدرة على ترشيد حياته النفسية والاجتماعية انطلاقاً من هذه المهارات. فالشخص الذى يتسم بدرجة عالية من الذكاء الوجدانى، يتصف بقدرات ومهارات تمكنه من أن:

- يتعاطف مع الآخرين خاصة فى أوقات ضيقهم.
- يسهل عليه تكوين الأصدقاء والمحافظة عليهم.
- يتحكم فى الانفعالات والتقلبات الوجدانية.
- يعبر عن المشاعر والأحاسيس بسهولة.

- يتـــفـــهم المشكلات بين الأشـــخـــاص و يحل الخلافات بينهم بيسر.

- يحترم الآخرين ويقدرهم.

- يظهر درجة عالية من الود والمودة فى تعاملاته مع الناس.

- يحقق الحب والتقدير من الذين يعرفونه.

- يتفهم شاعر الآخرين ودوافعهم ويستطيع أن ينظر للأمور من وجهات نظرهم.

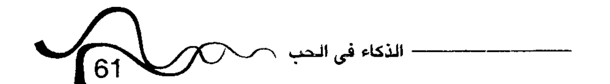
- يميل للاستقلال فى الرأى والحكم وفهم الأمور

- يتكيف للمواقف الاجتماعية الجديدة بسهولة.

- يواجه المواقف الصعبة بثقة.

- يشعر براحة فى المواقف الحميمية التى تتطلب تبادل المشاعر والمودة.

- يســتطيع أن يتــصــدى للأخطاء والامــتــهــان الخارجى.



إذن فأنت تلاحظ أن الذكاء الوجدانى مفهوم يحمل فى طياته عدد من السمات والصفات التى يمكن تلخيصها فيما يأتى:

١ ـ الإدراك الواضح لدوافعه الشخصية بما فى ذلك وعيه بمختلف المشاعر التى تتملكه حتى وهو فى قمة الانفعال.

٢ ـ يثق فى نفسه ويتحمل مسؤولية أفعاله وينزع للاستقلال فى تصرفاته وآرائه.

٣ ـ يتمتع بدرجة عالية من الصحة النفسية بما فى ذلك الخلو النسبى من اضطرابات القلق والكآبة.

٤ ـ ينظر للحياة بتفاؤل وإيجابية.

٥ ـ قد يشعر أصحاب هذا النوع من الشخصية بالكدر والضيق أحياناً كالآخرين ولكنهم يستطيعون التخلص من هذه المشاعر فى فترات قصير بسبب ما يتسمون به من عقلانية وحنكة.

٦ ـ لديهم قدرة عالية على التحكم فى تقلباتهم الانفعالية، مع توظيف مشاعرهم وعواطفهم لما فيه الصالح الشخصى دون تضحية بصالح الآخرين.

٧ ـ يتفهمون جيداً ما يواجههم من آمال أو آلام ومن ثم تتسع الفرص أمامهم للنجاح والتفوق وتكوين علاقات إنسانية فعالة بالآخرين.

٨ ـ يمكنك أن تتوقع ما تستطيع تحقيقه فى الحياة من فوز وتفوق إذا كنت تملك قدراً مرتفعاً من الذكاء الوجدانى بالإضافة للذكاء العقلى الذى يرتبط بالنجاح الأكاديمى وتحصيل العلم والمعلومات وغيرها من المهارات الفكرية والذهنية التى تقيسها مقاييس الذكاء التقليدية.

ومنذ تبلور هذا المفهوم، أصبح من أكثر المفاهيم رواجا فى علم النفس لدرجة أن الرئيس السابق "كلينتون" عندما سألوه فى إحدى اللقاءات عن أهم المفاهيم التى أثرت فى حياته المهنية ونجاحه

السياسى والاجتماعى كان مفهوم الذكاء الوجدانى من أكثر المفاهيم التى ذكر أنها أثارت تشوقه واهتمامه وأفادته فى حياته أجل الفائدة.

الذكاء الوجدانى يمكن تعلمه واكتسابه

ولعل من أهم جوانب التطور إثارة فى موضوع الذكاء الوجدانى، ما يتعلق بتدريبه وزيادته فى السلوك. فالذكاء الوجدانى ـ بعكس الذكاء العقلى ونسبة الذكاء التقليدية ـ يتصف بعدد من المهارات التى يمكن تعلمها واكتسابها بيسر. وقد كشفت بحوث العلماء فى هذا الصدد أن الذكاء الوجدانى خاصية أو مجموعة من الخصائص يمكن تدريبها وتنميتها من خلال كثير من الأساليب التى تساعد على تنميتها وتقويتها فى الشخصية.

سر اللعبة

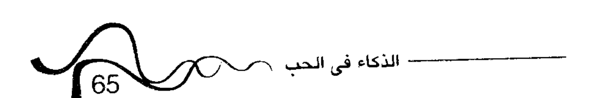
الآن عرفت ما هو الذكاء الوجدانى وتعرفت على بعض خصائصه الثابتة، ويبقى لك أن تعرف بعض ما

يجب عمله لاكتساب مهاراته. وقد استطاع العلماء لحسن الحظ أن يكتشفوا كثيرا من أسرار هذا النوع من الذكاء كما استطاع البحث العلمى أن يمنحنا كثيراً من التوجيهات التى ترفع من معدل الذكاء الوجدانى من بينها:

- تدريب الذات على الهدوء والاسترخاء فى مواجهة الأزمات.

- كن واعياً بالمشاعر والانفعالات السلبية التى تتملكك أحياناً دون توقع. كن منتبها بشكل خاص لحالات القلق والاكتئاب والغضب، وأعمل على التخلص منها أو الإقلال منها بقدر ما تستطيع، لأنها تعيق تفاعلاتك الجيدة بالناس وتجعل بينك وبينهم سدا منيعا يعيق تفاعلك بهم.

- لا تجعل العناد أو المكابرة يحرمانك من التعلم من الآخرين حتى ولو كانوا أصغر منك أو



مختلفين عنك أو أقل مركزاً أو سطوة فالرأى الجيد والحكمة لا تعرف التمييز فاطلبها حيثما وجدتها وأينما وجدتها ومع من تجدها.

- حافظ دائماً على مشاعر طيبة عند التعامل مع الآخرين بأن تتفهم مشاعرهم وما يوجههم من دوافع وحاجات شخصية واجتماعية. تفهم مخاوفهم، ومشاعرهم بالغيرة والغضب حتى تكون أقدر على توجيه تفاعلاتك معهم فى الطريق الإيجابى دائما وبأقل قدر من التوتر.

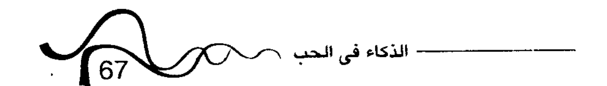
- علينا أن ندرب أنفسنا جيداً على مواجهة الأزمات بهدوء، وأن نتصدى لحل الخلافات خاصة تلك التى تثور عندما نواجه مختلف التأثيرات السلبية والعقبات التى قد تطرحها أمامنا بيئة اجتماعية تعوق قدراتنا على النمو السليم والصحة النفسية.

- كذلك ينصح العلماء بأن تنمى قدرتك على مواجهة النقد الخارجى. أنظر للنقد بوصفه

فرصة للناقد والمنتقد للعمل معاً نحو تحقيق هدف له معنى للوصول إلى حلول ناجحة للمشكلات التى أثارت النقد، وليس بوصفه خصومة وتآمر.

- راقب تحيزاتك وتعصبك الشخصى ضد بعض الأشخاص المختلفين عنك اجتماعياً أو ذهنياً. تذكر أن التعصب نوع من الجمود العاطفى ولهذا تتصف الشخصية المتعصبة بالعدائية نحو المختلفين عنا فى الرأى أو السلوك مهما كانت الحقائق مختلفة عما نحمل من رأى متحيز أو توجه سلبى نحو الآخرين.

- لكى تنمى شخصيتك فى اتجاه الذكاء الوجدانى امنح فرصة لنمو مهاراتك على التعاطف ومؤازرة الآخرين ومد يد العون لهم. تذكر أن العطاء لا يكون مادياً فحسب بل يمتد ليشمل قدرتك على العطاء من جهدك ووقتك وعلمك. تذكر أنه إذا كان من أهدافك أن تمد يد العون



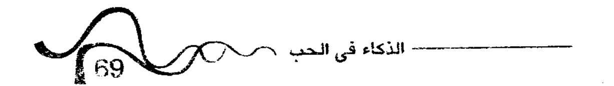
والمساعدة للآخرين فثق أنك ستجد الكثير من الطرق الملائمة لعمل ذلك، فالمجال أمامك واسع جدا لتكون خدوماً و " خادم القوم سيدهم".

- وأخيراً أنظر وتأمل العبارات التى بدأنا بها هذه الموضوع وعامل هذه العبارات على أنها عقبة فى تطورك الشخصى ونجاحك فى العمل، ومن ثم تجنب ما تصفه هذه العبارات من آراء أو سلوك، واعمل على أن تتصرف بعكسها، أى بحسب الخصائص الثمانية المذكورة فى الموضوع، استمر فى ذلك حتى تصبح تصرفاتك الجديدة عادية وترتبط بحق بما يسمى بالذكاء الوجدانى.

- إذا كنت أباً أو أماً كن على وعى بالعوامل التى تيسر نمو الذكاء الوجدانى لدى أطفالك مبكراً، قلل من انتقاداتك لأرائهم. ناقش آرائهم فى الناس والآخرين بدون تعصب. شجعهم على التعاطف مع الآخرين والتطوع للأعمال التعاونية

والخيرية. دربهم مبكراً على اكتساب المهارات الاجتماعية وتنويع صداقاتهم بفئات مختلفة من الناس. شجعهم على التخلى عن الغضب والفورات الانفعالية بأن ترسم أمامهم بتصرفاتك قدوة لهم على الهدوء وتجنب الانفعالات. أطلب منهم دائماً أن يقدموا لك على الأقل ثلاثة حلول لأى مشكلة قد تواجههم أو تعترض نموهم.





تنمية
ذكاء المشاعر

يعرّف الذكاء العاطفى بالقدرة على التعامل مع المعلومات العاطفية، وذلك من خلال استقبال هذه العواطف واستيعابها، فهمها وإدارتها.

والذكاء العاطفى هو عبارة عن المهارات العاطفية والاجتماعية التى تشكل ما نسميه بالشخصية، علماً انه يتم قياسه من خلال حساب معدل الذكاء العقلى.

إن تنمية الذكاء العاطفى يساعد الطفل فى كل المراحل العمرية على التكيف مع الضغوط التى قد تحيط به أو عند تعرضه للمشاكل الطبيعية للنمو.

وثمة جوانب أساسية للذكاء العاطفى تتمثل فى معرفة العواطف واستقبالها والتعبير عنها، بالإضافة

إلى محاولة تحقيق هذه الأخيرة وتنمية القدرة على امتلاكها، وذلك من خلال:

- تعابير الوجه أو الصوت أو أوضاع الجسم وحركاته.
- الألحان الموسيقية أو مضامين القصص والحكايات.
- حسن التعبير عن العواطف والمقدرة على التمييز بين العواطف الحقيقية والمصطنعة.
- ربط عواطف معينة بحالات عقلية محددة كالحواس، من روائح وألوان.

من ٣ إلى ٥ سنوات

يبدأ الطفل، فى هذه المرحلة، بتعلم وتطوير بعض المهارات الاجتماعية، ويزداد فهمه لمشاعره والأفكار والزمن والعلاقات الاجتماعية واللغة. ويتمكن من إظهار ذلك من خلال روح الدعابة والفكاهة التى يتمتع بها، بالإضافة إلى أنه يبدأ بالشعور بمشاعر الآخرين.

ومن تحديات هذه المرحلة مدى قدرة الطفل على إقامة صداقات مع الأطفال الآخرين.

دور الاهل

بالمقابل، تنقسم مراحل تنمية الذكاء العاطفى لدى الأطفال من قبل الوالدين إلى مرحلتين، على الشكل التالى:

الأطفال الصغار

تحتاج هذه الفئة عادة إلى أسلوب معين فى التعامل معها، وعلى الأهل استخدام ثلاث طرق أساسية وهى:

- تعبير الوالدين عن مشاعرهم وعواطفهم أمام الأطفال، كأن يقول أحدهم: «أشعر بالانزعاج. أشعر بالتردد. أشعر بالقلق».

- مساعدة الطفل فى وضع مسميات لعواطفه والتعبير عنها، وذلك من خلال القول له: «تبدو غاضباً».

- تسمية العواطف التى يلاحظها الأطفال عند الآخرين لأن ذلك يعمل على تنمية إدراك الأطفال العاطفى بالغير. وتجدر الإشارة إلى أن تنمية هذه الخاصية تبدأ من الام التى تردد على طفلها: «يبدو أن والدك يشعر بالتعب»، حين يكون كذلك.

الأطفال الأكبر سناً:

أما فى ما يتعلق بالأطفال الأكبر سناً فيجب استكمال ما سبق ذكره، باتباع الآتى:

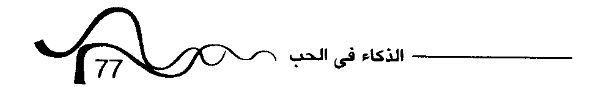
١ - البدء بشرح العواطف والمشاعر للأطفال مستفيدين من بعض الأسئلة المبسطة، كأن نقول لهم: لماذا الغضب عاطفة ثانوية؟ ما هى العواطف المرافقة عادة للاكتئاب؟

٢ - مساعدة الأولاد على تنمية إمكانياتهم وتوليد خيارات لتحسين عواطفهم ومشاعرهم.

٣ - تسمية عواطف الأطفال.

مما لاشك فيه أن الذكاء العام التقليدى والذى تقيسه اختبارات الذكاء المعروفة، هام وضرورى فى الحياة الشخصية والدراسية والنجاح المهنى.. ولكن الذكاء الانفعالى هام أيضاً وضرورى مثل الذكاء العام.

ويمكننا القول أن الذكاء الانفعالى هو شرط مسبق لتطوير ولتحقيق قدراتنا العقلية المتنوعة. وببساطة.. نحتاج للتعرف على انفعالاتنا وعلى إعطاء مشاعرنا وحاجاتنا الداخلية الوصف المناسب والتسمية الملائمة.. مما يفيدنا فى تحقيق أهدافنا الحياتية بما يتناسب مع حاجات ومشاعر الآخرين من حولنا. كما نحتاج إلى تنمية المهارات اللازمة للوصول إلى طرق مناسبة لتحقيق أهدافنا وحاجاتنا المتنوعة، من خلال تهدئة انفعالاتنا الخاصة وصولاً إلى ارتياحنا الداخلى.



وبعد كل ذلك.. نحتاج إلى تنشيط أنفسنا وتحريك كل قدراتنا الداخلية مثل الطاقة الداخلية، الجهد، الانضباط، المثابرة، المرونة.. ومن ثم التوجه نحو المصادر الخارجية المتوفرة حولنا ومنها.. بناء شبكة علاقات اجتماعية فعالة من خلال التفاهم والحوار الناجح مع الآخر، وتفهم حاجاته، والقدرة على التعاطف معه، وقراءة انفعالاته، وتحديد الحدود المناسبة بين الذات والآخر.

اختبار الذكاء الانفعالى

فى هذا الاختبار المختصر تحتاج إلى إحضار قلم وورقة للإجابة على الأسئلة السبعة عشرة التالية.. تتضمن الإجابات خمسة احتمالات لكل سؤال، اختر إجابة واحدة فقط عن كل سؤال وأكتب رقم السؤال ورقم الإجابة.. وبعد الانتهاء إضغط على النتائج للتعرف إلى درجة ذكائك الانفعالى.

١- عندما أشعر بالانزعاج، لاأعرف من أزعجنى أو ما هو الشىء الذى أزعجنى.

(أ) معظم الوقت

(ب) غالب الأوقات

(ج) أحياناً

(د) نادراً

(هـ) أبداً تقريباً

٢- كل شخص لديه مشكلات.. ولكن هناك أشياء كثيرة خاطئة عندى..ولذا لا أستطيع أن أحب نفسى.

(أ) معظم الوقت

(ب) غالب الأوقات

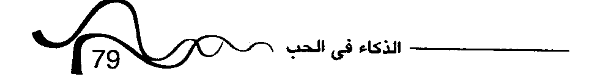
(ج) أحياناً

(د) نادراً

(هـ) ـ أبداً تقريباً

٣- بعض الأشخاص يجعلوننى أشعر أننى شخص سيئ، مهما فعلت.

(أ) معظم الوقت



(ب) غالب الأوقات

(ج) أحياناً

(د) نادراً

(هـ) أبداً تقريباً

٤- عندما أخطئ أقول عن نفسى عبارات تحطم من نفسى مثل: إننى شخص فاشل، غبى، لا أستطيع أن أعمل عملاً ناجحاً.

(أ) معظم الوقت

(ب) غالب الأوقات

(ج) أحياناً

(د) نادراً

(هـ) أبداً تقريباً

٥- أشعر بالحرج والارتباك عندما يتوقع منى أن أظهر عواطفى.

(أ) معظم الوقت

(ب) غالب الأوقات

(ج) أحياناً

(د) نادراً

(هـ) أبداً تقريباً

٦- تأتينى حالات مزاجية أشعر فيها أننى قوى وقادر وكفء.

(أ) معظم الوقت

(ب) غالب الأوقات

(ج) أحياناً

(د) نادراً

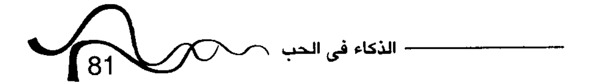
(هـ) أبداً تقريباً

٧- عندما أشرف على إنجاز أمر ما أو هدف معين، تأتينى عقبات تمنعنى من الوصول إلى أهدافى.

(أ) معظم الوقت

(ب) غالب الأوقات

(ج) أحياناً



(د) نادراً

(هـ) أبداً تقريباً

٨- لاأستطيع التوقف عن التفكير فى مشكلاتى.

(أ) معظم الوقت

(ب) غالب الأوقات

(ج) أحياناً

(د) نادراً

(هـ) أبداً تقريباً

٩- من الأفـضل أن أبقى بارداً وحـيـادياً إلى أن أعرف الشخص الآخر بشكل جيد.

(أ) معظم الوقت

(ب) غالب الأوقات

(ج) أحياناً

(د) نادراً

(هـ) أبداً تقريباً

١٠- لدى صعوبة فى قول أشياء مثل " أنا أحبك " حتى عندما أشعر بذلك بشكل حقيقى.

(أ) معظم الوقت

(ب) غالب الأوقات

(ج) أحياناً

(د) نادراً

(هـ) أبداً تقريباً

١١- إننى أشعر بالضجر (الملل، السأم)

(أ) معظم الوقت

(ب) غالب الأوقات

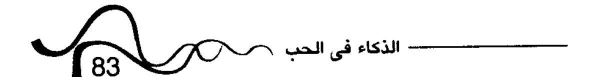
(ج) أحياناً

(د) نادراً

(هـ) أبداً تقريباً

١٢- إننى أقلق على أمور لايفكر فيها الآخرون عادة

(أ) معظم الوقت



(ب) غالب الأوقات

(ج) أحياناً

(د) نادراً

(هـ) أبداً تقريباً

١٣- أحتـاج إلى الدفع من شـخص مـا كى أتـابع مسيرى

(أ) معظم الوقت

(ب) غالب الأوقات

(ج) أحياناً

(د) نادراً

(هـ) أبداً تقريباً

١٤- حياتى مليئة بالطرق المغلقة

(أ) معظم الوقت

(ب) غالب الأوقات

(ج) أحياناً

(د) نادراً

(هـ) أبداً تقريباً

١٥- لست راضـيـاً عن عـملى إلا إذا امـتـدحـه شخص ما

(أ) معظم الوقت

(ب) غالب الأوقات

(ج) أحياناً

(د) نادراً

(هـ) أبداً تقريباً

١٦- يقول لى الآخرون أننى أبالغ فى ردودى على مشكلات صغيرة

(أ) معظم الوقت

(ب) غالب الأوقات

(ج) أحياناً

(د) نادراً

(هـ) أبداً تقريباً

١٧- لست سعيداً لأسباب لا أفهمها

(أ) معظم الوقت

(ب) غالب الأوقات

(ج) أحياناً

(د) نادراً

(هـ) أبداً تقريباً

نتائج اختبار الذكاء الانفعالى

فى الأسئلة السبعة عشرة السابقة كل إجابة من الإجابات الخمس لها الدرجات التالية:

(أ) = ١

(ب) = ٣

(ج) = ٥

(د) = ٧

(هـ) = ٩

أكتب الدرجات التى حصلت عليها عن كل سؤال.. مثلاً إذا كانت إجابتك عن السؤال ١ هى أحياناً = ج فهذا يعنى أنك حصلت على ٥ درجات.. وهكذا لكل سؤال. إجمع الدرجات وتحصل على درجة ذكائك الانفعالى.

- ذكاء انفعالى منخفض جداً = من٥٠ إلى ٧٠ درجة.

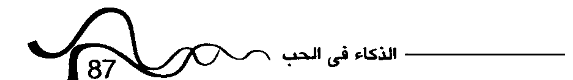
- ذكاء انفعالى منخفض = من ٧٠ إلى ٨٥ درجة.

- ذكاء انفعالى متوسط = من ٨٥ إلى ١١٥ درجة.

- ذكاء انفعالى عالى = من ١١٥ إلى ١٣٠ درجة.

- ذكاء انفعالى عبقرى = من ١٣٠ إلى ١٥٠ درجة.

■ ■ ■

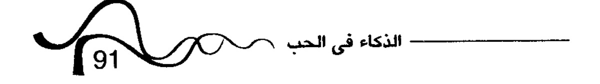


الدليــل
العاطفى للمتزوجين والمتزوجات



إن العلاقة بين الزوجين هى مسيرة حياة طويلة ورفقة درب، لذالك لابد من تنظيم هذه العلاقة وتحديد المسؤوليات فيها، حتى لاتتعثر فى منتصف الطريق، وتقضى على الزهرة فى بداية تفتحها، لذالك شرع الإسلام نظاماً متكاملاً للحياة الزوجية يؤدى كل من الزوجين دوره من خلاله، فتزهر الحياة داخل الأسرة والمجتمع، وأى شذوذ عن هذا النظام ربما يؤدى إلى سقوط الأسرة فى جحيم الإضطرابات والخلافات.

إن أهم ما يميز التشريع الإسلامى هو واقعيته ومسايرته للفطرة الإنسانية وهذا ما جعله ينجح فى ميدان التطبيق العملى، بينما تفشل النظم والقوانين المدنية الوضعية والمتطرفة.



أعتقد أننا جميعاً نعلم أن المرأة تعشق بأذنها، والرجل بقلبه، وانطلاقاً من ذالك علينا أن ندرك أن أكثر ما يجذب الزوجة إلى زوجها ويجعلها طوع بنانه أن يشعرها بحبه لها من خلال الكلمات الرقيقة والجميلة التى يلقيها على مسمعها بين حين و آخر..

الزوجة تحب أن تشعر بالرقة والحنان من زوجها حين تكلمه ويكلمها، يحتويها بين ذراعيه ويعفو عنها حيت تخطىء، يتجاوز عن عثراتها حين تعثر، يلبى طلباتها المعقولة حين تطلب، يسايرها آرائها حين تقول..

إن نظرة الزوج للحياة الزوجية على أنها إشباع للرغبة الجنسية فقط، تجعل الحياة بين الزوجين حياة جافة ليس فيه عواطف ولا مشاعر ولا أحاسيس..

كما أن الزوجة المطيعة هى الزوجة التى تمتثل كل ما يأمرها زوجها به، والزوجة الودود هى التى تسارع

إلى فعل ما يُدخل السرور إلى قلب زوجها قبل أن يأمرها به

فمن الأزواج من يرغب أن تكون زوجته فطنة سريعة البديهة متجاوبة معه، تحاوره فى آرائه وتساعده فى تفكيره..

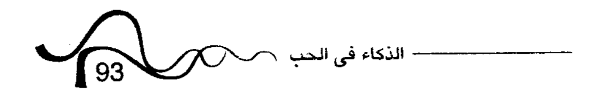
والبعض الآخر يحب أن تكون زوجته مطيعة لأوامره، منفذة لها دون مناقشة أو تعليل..

ومن الأزواج من يحب أن تكون زوجته متحررة من التقاليد القديمة ومتفتحة على الحياة الاجتماعية وأجوائها..

والآخر يريد أن تتمسك زوجته بتقاليد البيئة التى تعيش فيها ويعد نفسه جزءاً منها..

ومنهم من يرى أن اهتمام المرأة بزوجها وشؤون بيتها وأطفالها هو خير سبيل لتعبيرها عن حبها له..

هذه الأمور وغيرها يجب على المرأة الفطنة أن تدركها للتقرب إلى زوجها لتؤنسه وتدخل الفرحة إلى



قلبـه، فـالزوج يقـضى أغلب وقـتـه خـارج بيـتـه تشـغله الهـمـوم والأعـمـال ويـحب أن يعـود إلى بيـتـه فـيـجـد زوجته متفرغة له وموافقة له فيما يهوى.

الصفات التى يحبها الرجل فى المرأة

١ ـ إشـاعـة جـو من الهـدوء والـرومـانسـيـة فى بيت الزوجية.

٢ ـ ضـعـفـهـا مـعـه وقـوتهـا مـع غـيـره..الرجل بشكل عام يفضل المرأة الموافقة معه والخاضعة له، ويفضل أكثر أن تخصه بتلك الموافقة والخضوع مع أنها قوية الشخصية فى واقعها، يحب الرجل هذه الصفة لأنها تحقق له رجولته واحتـرامه وتسـهل أموره وقـراراته، وهى فوق هذا ترمز إلى حبها له رمزاً مؤكداً، ولكن قـوتهـا مسـخـرة له فى تربيـة الأولاد ومـختلف المواقف الإيجابية..

٣ ـ الفـتنة..الفـتنة تشـمل المواصـفـات الشكليـة والروحية والاجتماعية والثقافية، والرجـال يختلفون

كثيراً فيما يفتتهم من المرأة، يقول مصطفى محمود (الأنوثة عندى خصائص معنوية وروحية، إنها فى الصوت والنبرة والرائحة والحركة ونظرة العين الدافئة العطوفة الحنونة، والفتة الفياضة بالرأفة والأمومة)، وبعض الناس تمتلك كل تلك الصفات ولكنها متجمدة، بحاجة إلى من يلقى عليها من حرارة الحب كى تذوب وتستخدم نعمة الله عليها..

٤ - الجمال..من البديهى أن يحب الرجل الجمال، ولكن ماهى مواصفات الجمال الذى يحبه الرجل أو معظم الرجال؟

إن ذالك يختلف حسب طبيعة الرجل وبيئته ولكن بشكل عام والمرغوب فيها من أغلب الرجال:

(الاعتدال فى القوام لا طويلة ولا قصيرة، لرشاقة دون النحافة، لبياض، تساع العيون وسوادها، لشعر الطويل)

الأذواق تختلف جداً عند الرجال..

٥ ـ الوعى والتعليم والثقافة..لا يوجد رجل يفضل المرأة الجاهلة إلا الشاذ!، فالرجل يفضل المرأة المتعلمة الواعية ذات العقل المستنير البعيد عن التصديق بالخرافات والدجل المثقفة، ويقول أحد الأمثال العربية:

(المرأة العربية العاقلة تبنى بيتها، والسفيهة تهدمه)

إن المرأة التى لاتعلم شيئاً عن تعامل الزوج ولا يكف تجذب قلبه إليها ولا كيف تربى أطفالها تربية صالحة، لن تستطيع أن تسعد زوجها وأولادها.

٦ ـ الاهتمام به..الرجل يحب أن تكون زوجته مهتمة به، خالصة له، لا يشغلها عنه أطفالها وبيتها ولا أى شىء آخر، على الأقل فى أوقات محدودة فى كل يوم، وهذه الأوقات التى توليه فيه اهتمامها وترضيه بها وتنعش روحه، يكون بعدها راضياً عن كل شىء ومقدراً انصرافها إلى أعمالها الأخرى كل التقدير..

٧ ـ الحياء..الحياء هو زينة المرأة وبدونه تصبح قبيحة مهما كان جمال شكلها، لأنها تتصف بالوقاحة والبذاءة وطول اللسان وغيره والعياذ بالله..

٨ ـ الأناقة والتجديد..الرجل يعشق الأناقة فى امرأته ويقهره أن تكون من الخارج فى منتهى الأناقة ومن الداخل تفوح منها رائحة العرق وغيره..

إن الأناقة كلمة تشمل الثياب وألوانها والفساتين وأزياءها، لزوجة الذكية هى التى تستطيع أن تجعل زوجها ينظر إليها بعين الإعجاب كلما كرر النظر إليها، لمتجددة والنشيطة والحيوية فى لباسها وحديثها ومعلوماتها وتعرف بصورة غير مباشرة من زوجها ماذا يعجبه من الألوان والأزياء وتسريحة الشعر والتجمل والنظافة والهندام الحسن..

٩ ـ التمنع.. الرجل يجرى خلف المرأة التى تستعصى عليه، ولا يأبه بالمرأة السهلة بل يهملها، لأن الإنسان مجبول بفطرته على أن الشىء السهل يزهد فيه والشىء الصعب يتمسك به..

صـفـة التـمنع والإباء تحـتـاج من المرأة الفطنة والذكاء حتى تعرف متى تستخدم هذه الصفة ومتى تطيع زوجها وتصبح مثل الخاتم فى إصبعه، ومتى تتمنع حتى يكاد يفقد الأمل فى العثور عليها، إن المرأة حين تكون صعبة المنال تكون مصدر إشعاع أصيل للحب وهدفاً جاداً للرجل..

الصفات التى تحبها المرأة فى الرجل

١ ـ الود والمحبة والكلمات الحلوة.

٢ ـ الشخصية القوية..المرأة تحب الشخصية القوية فى زوجها لأنها بهذا تعرف أنها تستطيع الاعتماد عليه بعد الله، فأنه أهل للمسؤولية، فالحياة الزوجية حياة كاملة بحلوها ومرها ومفاجآتها ومسؤليات وأولاد، كل هذا يحتاج إلى الشخصية القوية المتزنه القادرة، وقوة الشخصية لاتعنى العبوس وإصدار الأوامر وحب السيطرة الإذلال؟!!

إنها الشخصية الرجولية المتكاملة القادرة على مواجهة التحديات وشق الطريق المستقبلى وفرض الحق والقادر على الحب والرقه والحنان والعطف فى مواضعها ورسولنا محمد عليه الصلاة والسلام هو قدوتنا فقد كان نموذجاً للشخصية المتكاملة، فهو القوى فى الحق والرحيم العطوف، كان يقبل الأطفال ويدلل زوجته ويلاعبها ويداعبها ويسابقها ويشرب بعدها فيضع شفتيه على موضع شفتها ويناديها بإسمها بشكل فيه محبة وتدليل..

٣ - الخبير بطبيعة المرأة..تفضل المرأة الرجل الذى تحترمه على الرجل الذى تحبه، فقد تحب المرأة الرجل الوسيم والغنى والكريم، ولكنه ليست بمثابة الرجل الذى يعرف طباعها ويخبر تقلبات أهوائها ويعرف مايضحكها ومايهويها ويعجبها ويسرها ويحببها فيه يتلاعب بعواطفها يأتيها من جانب غرورها يوماً ومن جانب غيرتها غداً ومن جانب

مـشـتـهـيـاتها وهـواجـيـسـهـا يومـاً آخـراً،
فتستطيب عشرته وتتلذ بحديثه..

٤ ـ الكرم..المرأة تحب الرجل الكريم لسـبـبـين:
الأول أن كرمه معها يدل على حبه لها وهذا
صـحـيـح وهام والثـانى لأنهـا تحب المال لأنه
طريقـــهــا الى الحـــيــاة والفـــرح والأزياء
والمجوهرات والمستوى الإجتماعى الراقى الذى
تحلم به..

٥ ـ الشجـاعـة..المرأة تحب الرجل الشـجـاع وتكره
الجبان لأن فى الشجاعة معنى القوة والحماية
والإعتمـاد، لرجل الذى يستطيع أن يخضعهـا
دون أن يقهرها..

يقول بلزاك:

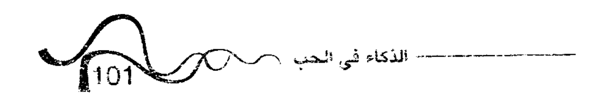
(الرجل الذى تهابه الرجال تحبه النساء)

٦ ـ الأناقـة والنظافـة..أناقـة الرجل تسـحـر المرأة
وتجعلها تحترمه وتحس أنه صاحب ذوق رفيع

يحسن اختيار الملابس والعطور، والمرأة التى تكتشف أن زوجها غير مهتم بنظافته يتبخر حبها له، إن الله جمال يحب الجمال والنظافة من الإيمان..

٧ - المرح والبشاشة..لا أحد فى هذه الحياة يحب العبوس وتقطيب الوجه بشكل دائم والجميع يعشق الابتسام والمرح والتفاؤل والبشاشة والإقبال على الحياة، والمرأة تحب الرجل المبتسم فى وجهها لأن هذا الابتسام يشعرها بفرحته بحضورها..

٨ - غيرته عليها..المرأة تكره الرجل الذى يطعنها فى شرفها لأنه يطعنها فى قلبها وهى بريئة، ولكنها تحب الرجل الذى يغار عليها لأنها تدرك بفطرتها أن الغيرة دليل الحب والإهتمام، ولكن لاتزيد على الغيرة الطبيعية التى تكون بلا ريبة



يقول أحد الشعراء:

أغارُ عليكَ من عينى ومنى

ومنكَ ومن زمانكَ والمكانَ

ولو إنى خبأتكَ فى عيونى

إلى يوم القيامة ما كفانى

نصائح سريعة مفيدة جدًا بالأمور العاطفية للزوجة

١ ـ لاتنسى إنك امرأة وإحرصى على جمالك والعناية به.

٢ ـ لا تكونى روتينية إلى حد يجعل زوجك يمل منك.

٣ ـ لاتعتبرى المال أصدق دليل على على محبة زوجك لك.

٤ ـ إذا تكلم الزوج فأحسنى الإستماع إليه.

٥ ـ لا تكثرى من لوم الزوج وعتابه.

٦ ـ تجنبى إثارة الأمور البسيطة التى قد تزعج زوجك.

٧ ـ كونى وفية له وأمينة معه وصادقة فى تعاملك وكلامك.

٨ ـ لاتهملى أمور زوجك الشخصية.

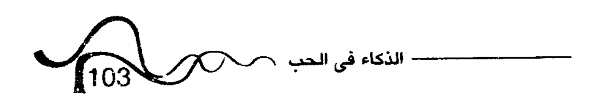
٩ ـ لا تنقلى مشاكل زوجك إلى خارج المنزل ولا تستمعى إلى آراء الأخرين خاصة أصحاب المصالح.

١٠ ـ عندما يلتزم زوجك الصمت تجاه مسألة معينة أو سؤال إحترمى صمته.

١١ ـ عيشى فى حدود واقعك المتاح ولاتحاولى تكليف الزوج بما لايطيق.

١٢ ـ اعلمى إن الإنسجام بينك وبين زوجك لا يكون خلال الأيام الأولى وإنما هو حصيلة عشرة طويلة فلكل ًمنهم ميوله.

١٣ ـ تأكدى من أن عبارات الود والمجاملة الرقيقة تحفظ علاقتك مع زوجك من أى ملل أو فتور.



١٤ ـ إياك أن تنشغلى عن زوجك بالأولاد أو الوظيفة.

١٥ ـ كونى صريحة مع زوجك من البداية ولا تستعملى الكذب لتغطية بعض المواقف.

١٦ ـ حاولى أن تعتدلى فى زياراتك لأهلك ولأهل زوجك.

١٧ ـ تجنبى المقارنة بين المستوى الذى كنتَِ تعيشين فيه قبل الزواج وبين الوضع المادى لزوجك.

١٨ ـ تجنبى التكبر والتعالى على أهل زوجك.

١٩ ـ حاولى أن لا تتدخلى فى أمور عمل زوجك إلا إذا طلب منك المشورة.

٢٠ ـ حافظى على أسرار زوجك.

٢١ ـ اتخذى من زوجك صديقًا وكونى صريحة معه.

نصائح سريعة للزوج

١ ـ تذكر أن زوجتك سكنٌ لك وأنك سكنٌ لها فابذل قصارى جهدك لإسعادها.

٢ ـ لا تتكبر على زوجتك وأهلها.

٣ ـ حاول أن تفتح الحوار بينك وبين زوجتك وتعلم أن تستمع إليها حين تتكلم.

٤ ـ لا تحتقر آراء زوجتك وناقشها مناقشة موضوعية.

٥ ـ حاول أن تجعل زوجتك تثق بك ثقة عمياء من خلال سلوكك المستقيم وأخلاقك العالية.

٦ ـ لاتفرط فى الغيرة على زوجتك لكى لاتكون لها آثار سلبية.

٧ ـ حاول ألا تجعل عملك ومشاكلك خارج بيتك تؤثر على علاقتك مع زوجتك ولاتنقل مشاكل العمل إلى البيت.

٨ ـ تذكر قول الرسول عليه السلام: (استوصوا بالنساء خيراً)

٩ ـ حاول معالجة مشاكلك الزوجية مع زوجتك بعيداً عن آراء أهلك وأهلها.

١٠ ـ إذا كرهت من زوجتك خلقاً فلا تنظر إليه بل انظر إلى محاسنها وقيامها على خدمتك.

١١ ـ حاول أن لاتتدخل فى أمور إدارة البيت.

١٢ ـ بعض النساء حساسات جداً إلى درجة أن كلمة واحدة خشنة يمكن أن تحرق ورود الحب فى قلبها.

١٣ ـ اعتمد على الصراحة مع زوجتك واجعلها صديقتك وصارحها بكل شىء.

وسائل تنمية الحب بين الزوجين

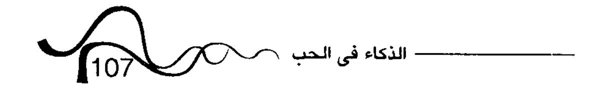
١ ـ الكلام العاطفى الصريح واستخدام كلمات الحب والغرام ,٢مخاطبة شريك الحياة بالكنى والألقاب الحسنة وتدليل الأسماء أو ترقيقها وترخيمها..، بعض الأزواج هداهم الله يستطيع أن يمتدح ويجامل جميع البشر إلا زوجته وإذا عوتب فى ذلك قال حتى لا تطمح وتجمح وتتعالى؟؟وأسمعها أقسى

العبارات والأسماء المذمومة بحجة أنه رجل، وهذا فهم سقيم.

٣ ـ المزاح والمداعبة ومقابلة الطرف الآخر بالكلمة الرقيقة والابتسامة الحانية وعدم التجهم والعبوس دون مبرر والابتسام ا أهم وسائل الترويح عن نفسية الطرف الآخر وتخفيف أحزانه.

٤ ـ التغزل فى الزوجة وذكر النواحى الجميلة فيها لأن المرأة تعشق التغزل والمديح من زوجها وهذا يشعرها بأهميتها وأنها محبوبة ومرغوبة عنده.

٥ ـ الإشادة بأخلاق الطرف الآخر وحسن تعامله وشكره على ما يقدم من خدمات والإغضاء عن هفواته بتذكر حسناته وعدم استخدام المناظير السوداء والتركيز على النواحى السلبية.



٦ ـ حرص التزين الدائم وحصرها على اختيار ما يميل إليه من لباس وألوان وانتقاء مايميل إليه ذوقـه من العطر والزينة وغيـرها وكـذالك الحال بالنسبة للزوج.

٧ ـ احترام مشاعر الطرف الآخر وأحاسيسه والابتعاد عن ما يكدر خاطره ويجرح مشاعره لأن جرح المشاعر أقسى من جرح الأجساد.

٨ ـ تبادل الهدايا فى المناسبات فإن الهدية من أكبر أسباب المحبة

٩ ـ الابتعاد عن سوء الظن بالشريك أو التشكيك فى سلوكه دون مبررات أو أدلة أقوى عامل يدمر الحياة الزوجية، كما أن هناك من يدخل بيته فيسبب لأهله الرعب والهلع ويملأ منزله صراخاً وصخباً ولا يعرف إلا الشدة والعنف..

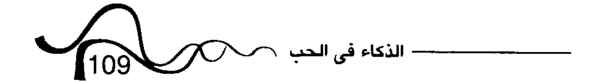
كل هذا بحجة أنه رجل؟! أين الرجولة فى هذا؟؟

١٠ ـ الإكثار من تصرفات التودد وهى تصرفات صغيرة وبسيطة لكنها ذات قيمة كبيرة، منها أن يضع أحد الزوجين اللحاف على الآخر إن رآه نائماً من غير لحاف، أو يناوله المسند إن أراد الجلوس أو يناوله الطعام بيده..

أن يسعى لفعل كل ما يحبه شريكه دون طلب منه.

١١ ـ الإكثار من الدعاء بعد الصلاة وفى أوقات الإجابة أن يديم الله المحبة بين الزوجين وغيره من الدعاوى.

١٢ ـ النظرات التى تنم عن الإعجاب والحب فالمشاعر بين الزوجين لا يتم تبادلها عن طريق الواجبات الرسمية أو حتى تبادل كلمات المودة فقط بل كثير منها يتم عبر إشارات غير لفظية من خلال تعبيرات الوجه ونبرة الصوت ونظرات العيون التى لها سحر أشد من وقع السهام.



١٣ ـ التحية الحارة والوداع الحار عند الدخول أو الخروج والسفر والقدوم وبالهاتف.

١٤ ـ قد يقول بعض الأزواج أنه لا يشعر بالحب تجاه زوجته ولكن الحب والتعلق بين الزوجين قضية تراكمية وليست وقتية بمعنى أنها لا تأتى هكذا فجأة من أول نظرة بل مع دوام المعاملة الحسنة واستمرا التقدير والإحترام وإطلاعك كل يوم على صفاتها وأخلاقها الكريمة وتفانيه فى خدمتك، كل ذالك يؤدى إلى الحب وينمو فلا تستعجل على ذالك.

١٥ ـ التجديد كل فترة مع عنصر المفاجأة له أثر كبير فى كسر الروتين والملل لذالك على الزوجة الواعية أن تلعب دور العائقة كلما شعر تبالفتور بينها وبين زوجها، كأن تفاجىء زوجها فى إحدى الليالى بسهرة رومانسية فتملأ غرفة النوم بالورود والزهور والشموع المضيئة والرواح العطرة وقد تزينت وتعطرت وتجملت

وهيأت نفسها وجهزت عشاءً فاخراً يحبه زوجها واستخدمت كل مالديها من أنوثة وعذوبة صوت ونظرات رومانسية وخفة ودلال وابتسامة مشرقة، أن تملأ عينه جمالاً وتشبع مشاعره وأحاسيسه بتصرفاتها ولباقتها.

همسات للزوجة لليالى رومانسية

١ ـ حددى يومًا لزوجك تكونين فيه بكامل زينتك وفتنتك وإغرائك وأفخر ثيابك لإقامة سهرة جميلة مع زوجك تجددان فيها الحب الذى فى قلبيكما.

٢ ـ اعزفى نغمات الحب الجميلة على مسمعى زوجك بطريقة أنثوية فيها الدلال والغرام وخفة الدم.

٣ ـ اعتمدى الإبتسامة خلال الجلسة مهما كانت الظروف فتلك الإبتسامة فن تنتعش به الروح وتجدد العزيمة به.

٤ ـ تفاعلى مع زوجك فلمساتك الحانية لها فعل عجيب فى قلب زوجك.

٥ ـ جددى هندامك وتسريحة شعرك حتى تبدين دائماً متجددة فى نظر زوجك وهذا يبعث الشوق فى قلبه.

٦ ـ هيئى الجو المناسب للجلسات الرومانسية، جو هادى، إضاءة خافتة وترنيمة جو هادى وأضيفى على ذالك صوتك الخافت وابتسامتك العذبة وحركاتك الهادئة والرشيقة وبريق الفرح بعينيك.

٧ ـ حاولى بذكاء وفطنة جعل ساعات كل سهرة ممتعة يشتاقها الزوج دائما.

٨ ـ لاتبخلى على زوجك بأى شىء يوصله للفرح ليبادلك بالمثل، تداركى أخطاءك لتتجنبيها دومًا.

٩ ـ حاولى أن لا تكونى متململة من سهراتكما أو تحددى موعداً لإنهائها وعبرى وبجرأة عما

شـعـرت بـه من فـرح ليكون حـافـزاً للمـرة القادمة.

همسات للزوج لليالى الرومانسية

١ ـ تحل بالنظافة والأناقة والعطر الجميل.

٢ ـ اجتهد أن تحضر معك هدية بسيطة تقدمها لزوجتك.

٣ ـ عامل زوجتك على أنها حبيبتك الغائبة عنك.

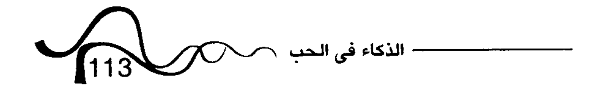
٤ ـ استخدم عاطفتك أكثر من عقلك خلال هذه الجلسة وحاول أن تتصابى لها.

٥ ـ استخدم الكلمات الجميلة التى ليس فيها أوامر.

٦ ـ اعلم أن اللذة الحلال يعقبها فرح واطمئنان ثم الجنان واللذة الحرام يعقبها البؤس والندم والنيران.

٧ ـ شجع زوجتك على مثل هذه الليالى واشكر لها صنيعها

■ ■ ■



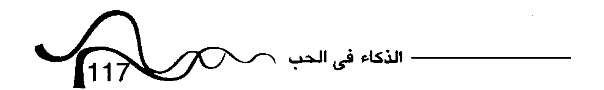


دليــل
المــرأة الذكيــة

كى لا يهرب زوجك من الفراش

تشكو بعض النســـاء من هـروب أزواجـــهن من العلاقـة الزوجية، وتعتـقد أغلبهن أن السـبب يرجع لمشكلة خلقـيـة ككبـر حـجم الأنـف أو صـغـر حـجم النهـدين أو لبـروز الكرش أو لظهـور النمش والكلف، إلى غيـرها من الأسبـاب الخلقيـة، ورغم أنهن يرغبن فى الاستمتـاع بعلاقة زوجية ممتعة إلا أنهن يرتكبن أخطاء عديدة تجعل الزوج ينفر ويفر.

وترغب العـديد من الزوجـات بالاسـتـمـتـاع مع أزواجهن بعلاقة جنسية حميمية وممتعة، إلا أنهن يرتكبن أحيانا أخطاء كبيرة تجعل أزواجهن يهربون منهن ليلا ويفضلون الابتعاد عن الفراش الزوجية.



ومن أهم الأسباب المنفرة التى تجعل زوجك يفر من فراش الزوجية وينزوى بدلاً من ممارسة الجنس:

عدم الاهتمام بنظافة الجسم

قد تقضى الزوجة كل وقتها فى تنظيف البيت وإعداد أشهى وأحلى الطعام، وتنظيف الأولاد، وقد تقضى جل وقتها فى الاعتناء بأبسط الأمور التى يحتاجها البيت والأولاد، لكنها قد لا تهتم لأهم شىء.. وهو نظافتها الشخصية، وتعتبر أن ذلك من باب الكماليات، وهذا أكبر خطأ يمكن أن تقع فيه الزوجة، فعدم الاهتمام بنظافة الجسم يؤدى الى انبعاث روائح كريهة منفّرة ويؤدى أيضا إلى ظهور حب الشباب والدمامل بسبب الأوساخ ويتسبب أيضا فى اتساخ فى البطن والسرة.

اهتمى بنظافتك وبتعطير جسمك

وعدم الاهتمام بنظافة الأظافر أو تهذيبها وعدم الاهتمام بازالة الشعر الزائد فى الجسم والوجه

وعدم الاهتمام بالشفتين والصدر والظهر، وهى أماكن تتطلب النظافة المستمرة، كل هذه الأشياء مجتمعة أو متفرقة تدفع بالزوج إلى الهروب والانزواء والابتعاد عنك.. لذلك ننصحك سيدتى بالالتفات قليلا لنظافتك الشخصية، واعلمى أن سعادتك فى نظافتك، وخصوصا فى نظافة المناطق الجنسية، لأن الرجل أشد ما يكره أن يشتم منك رائحة لا يحبها اهتمى بنظافتك وبتعطير جسمك واجعلى جسدك دائما تفوح منه أحلى العطور وأزكاها..هكذا فقط سيتقرب منك زوجك وسيمتعه كثيرا أن يكون معك ولن يهرب منك ليلا!

عدم الاهتمام بالزينة

عدم اهتمام المرأة بزينتها وبتجميل شعرها واختيار أجمل التسريحات وأحلى الألوان، يجعل منظرها لا يبدو محببا عند زوجها، فما المانع إذا اهتمت الزوجة بشعرها وبتمشيطه وتلوينه..؟ بعض الزوجات تترك شعرها منفوشا وقذرا وأحيانا يكون

منفـرا بشكله ورائحـتـه، لذلك أنصـحك سـيـدتى بالاعتناء بشعرك وبتسريحته وباختيار أجمل الألوان التى تناسب لون بشـرتك والاهـتـمـام أيضـا برائحـة شـعرك وبنظافتـه.. تذكرى دائمـا أن الزوج يرتاح إذا نظر إلى زوجتـه وأسعدته وأدخلت السرور والسعادة والانتشاء إلى قلبه..فما المانع أن تكونى كذلك..؟

إهمال الزوجة للملابس المثيرة للزوج

بعض النساء لا تهتم لملابسها داخل المنزل، فتراها خارج البيت مـتـألقـة، أما داخل البيت وأمام زوجها فتـراها مهملة ودائمـا بملابس المطبخ، ومـا يجب أن تعلمه الزوجـة هو أن هذا المنظر ينفـر الزوج ويدمـر رغبته الجنسـيـة، لأن الزوج ببسـاطة يستثار بالنظر إلى المرأة الجـمـيلة الأنيـقـة، ، وننصـحك بـأن ترتدى داخل بيـتك وأمـام زوجك الملابس الأنيـقـة والمثـيـرة والتى تبـرز مفـاتنك والتى تظهرك أنثى تتـمتع بكامل أنوثتها وأنـاقتـهـا، عندها فقط سيـشـتـاق زوجك إلى

العـودة إلى البـيت للاسـتـمـتـاع بالنظر إليك ثم للاستمتاع بك لا الهروب منك.

انبعاث روائح كريهة من الاسنان والفم

احذرى انبعاث الروائح الكريهة سواء من الفم أو الأسنان بسبب اهمال النظافة بالفرشاة والمعجون، أو انبعاث الروائح المنفرة من أعضائك الجنسية بسبب تخمر الافرازات المهبلية الكريهة، لذلك ننصحك بالاهتمام كثيرا بالنظافة تلك الاماكن، وأكثرى من الاستحمام ومن استعمال مستحضرات التجميل الخاصة بالجسم حتى يبقى طريا ورطبا.. هكذا فقط لن يكون لزوجك أى عذر لأن يهرب منك ليلا..!.

لفتات رومانسية لشهر عسل دائم

تشكو الزوجة فى كثير من الأحيان من أنانية زوجها عندما يشد عليها الخناق أثناء خلال أو مشكلة ما، والسبب الذى يرجعه خبراء العلاقات

الزوجية يعود إلى طبيعة الرجل الذى يسعى دائما ليكون محور اهتمام الزوجة.

وينفى الخبراء مقولة "يهرب الحب من النافذة عند دخول الفقر من الباب"، والذى يؤكد ذلك هو وجود أزواج فقراء ويعيشون بالحب من خلال إحساس الزوجين بالحاجة وتضامنها فى الكفاح الذى يقوى علاقتهما بل ويدفعهما معا لاجتياز الأزمات بالتغاضى عن الكماليات والاكتفاء بالأساسيات وهذا يتوقف على رضا وسماحة وحب الطرفين ورغبتهما فى إطالة عمر زواجهما فالحب هو الجواد الذى يجر عربة الزواج ويدفعها وحين تشتد المصائب والمحن فى الحياة الزوجية لا يخفف منها إلا الحب والتعاطف والرحمة والتنازلات وقد تنتهى علاقة زوجية بين زوجين ميسورى الحال لعدم وجود الرابط القوى الذى يجمعهما وهو الحب ولا نقصد بالحب هنا الكلمات المعسولة أيام الخطوبة بل المواقف التى تعبر عن صدق مشاعر الزوجين عند

الاصطدام بمشكلات الحيـاة والصـمـود أمـامـهـا لتخطيها بالحب.

زوجــة ذكيــــة

والسـؤال الذى يدور فى ذهن الزوجـات الآن هو: كـيف أتعـامل مع زوجى فى لحظات الغـضب، وهل يمكن أن اجعله كقطعة من العجين فى يدى وأن يكون كلانا على وفاق وانسجام مع الآخر؟

الإجابة: نعم، والزوجة الذكية هى التى تعرف كيف تتصرف لتمتص غضب زوجها، حيث أن عصبيته فى أحيان كثيرة تجعل البيت فى حالة توتر، وسواء كانت هذه العصبية هى من طباع الزوج أم لظروف الحياة من حولنا، فعليكِ عزيزتى أن تتبعى مجموعة النصائح التى يقدمها لكِ خبراء الطب السلوكى والاجتماعى بمصر لتتغلبى على هذه المشكلة:

- عندما ترين زوجك غاضبا حاولى أن تمتصى غضبه، ولا تستقبليه بالشكوى من الأطفال،

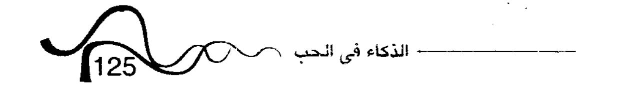
وهموم البيت، وتذكرى دائما قول رسول الله صلى الله عليه وسلم: "أيما امرأة ماتت وزوجها عنها راض دخلت الجنة"، فعندما تتذكرى هذا الحديث الشريف ستدركين الفائدة التى ستعود عليك حينئذ ستحاولين بشتى الطرق أن يكون بيتك بعيدا عن المشاحنات والمشكلات.

- عندما تكونين مخطئة كتأخيرك فى تنفيذ بعض الأمور بسبب انشغالك مثلا بالحديث فى الهاتف مع إحدى الصديقات قومى بمناداة زوجك بأحب الأسماء إليه، وقدمى له الاعتذار عن التأخير، واحتملى ما قد يقوله لأنه فى هذه الحالة سيفرغ جزءا من غضبه.

- إذا تحدث وهو غاضب فإياك أن تقاطعيه وأيديه ببعض الكلمات مثل معك الحق وبعد أن تهدأ العاصفة قولى له إنه أخذ الأمور بعصبية لأنه مرهق، وانها مشاكل بسيطة وحلولها بالعقل أفضل من العصبية، وتحدثى معه بأسلوب لبق

يشعره بالخطأ مما يجعله يرجع عن عصبيته ويعتذر عما بدر منه، وحاولى ألا تفارق وجهك الابتسامة والبشاشة فهى رسالة غير مباشرة لإعلان وقف المشاحنات فى البيت وإنهاء الخصام، لا تستفزيه عندما يغضب ولا تثيريه بكلمات وعبارات تبين له مدى استهانتك بشخصيته ولا تذكريه بمشكلات سابقة فهذا يجعله أكثر عصبية وتكبر المشكلة حتى ولو بدأت بكلمة صغيرة كما جاء بالأهرام.

- وأخيرا لا تنامى وهو غاضب منك فبعد أن تهدأ الأمور حاولى المبادرة بالصلح فالواجب الشرعى يقول إن المبادرة تكون من خيرهما دينا وعقلا أو من أقدرهما فى الغضب كما قال أبو الدرداء لأم الدرداء رضى الله عنهما إذا غضبت فاسترضينى، وإذا غضبت أسترضيك إن لم نجتمع، والمقصود عدم الاجتماع على الرأى الصواب، ويجب ألا تعتقدى أن الحب والتفاهم



بينكما قد فتر فغضب الزوج ليس دليلا على نهاية الحب، والمحافظة على استمرارية هذا الحب يتوقف على مقدار التفاهم بين الزوجين والاحترام المتبادل.

صوت هادئ

جربى تعاملى مع زوجك بالاتيكيت وسوف تجدين زوجك سيتحول ليصبح رجلاً مليئاً بالذوق، فعلى سبيل المثال عند الحديث مع زوجك لا داعى للثرثرة التى تلجأ لها العديد من الزوجات وأعلمى متى تتكلمين وذلك باختيار الوقت المناسب.. وكذلك عليكِ أن تتعلمى كيف تتكلمين، فقد أثبت بحث أجرى مؤخرا أن من الأشياء التى يحبها الرجل فى زوجته الحديث بصوت هادئ، لذلك يفضل أن تتحدث الزوجة إلى زوجها بصوت هادئ عندما تتبادل الحديث معه ولا ترفع صوتها حتى عندما يحتدم النقاش بينهما.

خريطة الانسجام

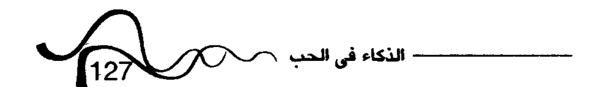
وإليكِ خريطة للانسجام والتعامل الأمثل مع زوجك من خلال النصائح التالية:

١- حبى نفسك، فإذا لم تحبيها لن تنجك علاقتك بزوجك. تقبلى نفسك كما هى سواء كنت بدينة، نحيفة أم قصيرة، فزوجك يحبك كما أنت لروحك وليس لشكلك.

٢- أدخلى جوا جديدا لعلاقتكما، ابحثى عن فعاليات جديدة لتضفى النكهة لحياتكما كالخروج للسينما أو لممارسة هواية ما.

٣- جددى ثقتك بنفسك. اقتنى ملابس جديدة وغيرى من طريقة لبسك وتسريحة شعرك فتبدين أجمل؛ فالثقة بالنفس هى مفتاح نجاح علاقتكما.

٤- كونى سباقة بالمبادرة كأن تتصلى بزوجك فى العمل لسؤاله ماذا يحب على العشاء أو تبينى اشتياقك له وتستعجليه للرجوع للبيت.



٥- انتبهى إلى حميتك الغذائية، وراقبى نوعية غذائك، أكثرى من تناول التوت البرى والفراولة والطماطم لكونها تنشط الرغبة الجنسية، وكذلك الأطعمة الغنية بالزنك وفيتامين B التى تنشط من عمل هرمون "التيستيرون" كالبيض والسمسم والرز الأسمر والموز الحمص و"الأفوكادو".

٦- احرصى على أن تستمعى أنت وزوجك إلى بعضكما، فسرد القصص والأحاديث يعطى فرصة لبعضكما للمناقشة والتطرق إلى نواحى عديدة من علاقتكما الزوجية.

٧- تشاركا فى قراءة كتاب ممتع لكليكما فهذا من شأنه أن يقترب وجهات النظر بينكما أكثر.

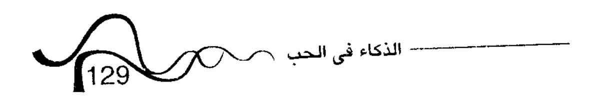
٨- تحدثا بصراحة عن كل المشاكل التى تعترضكما وبالتالى تهدا الطريق لنجاح علاقتكما الزوجية على أتم وجه.

تذكرى أن كلمة "أحبك" بين الحين والآخر ليست كافية كى تثبتى لزوجك أنك مازلتِ تحبينه رغم انشغالك بالعمل وتربية الأبناء، لذلك اشغلى زوجك بلفتات بسيطة منكِ تعبر لزوجك عن مدى حبكِ وتحافظ على حرارة حبه تجاهك خاصة وان الرجال يعشقون اهتمام النساء بهم!

فى الصباح: لا تتركى زوجك ينصرف إلى العمل دون أن تتفحصى أناقتك وتبدى إعجابك بها، وياحبذا إذا أضفتِ لمستك إلى ربطة عنقه. تذكرى دائماً أن الرجال يعشقون الإطراء.

اهتمى بطعامه: من الحين للآخر قومى بطبخ وجبته المفضلة، وتفننى فى تقديم وجبات جديدة له حتى إن كان وقتك ضيق. تذكرى الحكمة التى تقول " أقرب طريق إلى قلب الرجل معدته ".

احبى أهله: تعاملى مع أهله بمودة خاصة أمه وأشعريها دائماً أنك ابنتها التى لم يسعدها الزمن

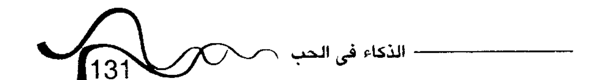


لتتجبها، وامدحى سلوكه وتصرفاتك دائماً أمام أهله.

تذكـــرى أن الرجـــال يفــخـــرون أمـــام أهلهم بمديح زوجاتهم حتى إذا كان كذباً.

■ ■ ■

وصفـة
سحرية للسعادة
الزوجيـة



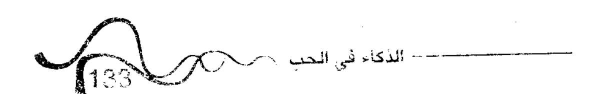


السعادة الزوجية مطلب عزيز لكل أسرة وهدف قريب المنال لكل من حرص عليه وسعى إليه.

الأسرة السعيدة مرتع العطاء والأمان وراحة البال وطريق النجاح، ونقدم لكم وصفة نافعة بإذن الله للحياة الزوجية السعيدة فنقول: ـ

أولاً: ـ عادةً الرجل هو الذى يغار على المرأة وإذ بنا نسمع عن غيرة المرأة الجنونية من أمه وأخواته ومن أمور كثيرة لا يحق لها الغيرة فيها، يا أختاه الحكمة تقول: إذا أردت أن تطاع فمر (فأمر) بما يستطاع.

ثانياً: ـ أشعريه دائما بالأمان والثقة وبأنك تتمنين أن تطول الحياة بكما معا ومع أطفالكما، وابتعدى عن



الأحقاد، لا تحقرى أعماله ولا مشترواته، ولا تقللى من شأنه أو من شأن وظيفته أو شهادته، فهذه الأعمال إن وقعت فيها سوف تنسفين كل عوامل المحبة والاحترام بينكما.

ثالثاً: - لماذا نجيد التحدث برقة وإيثار مع الناس ولا نتحدث بذلك مع أزواجنا وأولادنا؟

ليتك ياأختاه من اليوم تبدلين طريقة التحدث العدائية مع زوجك وأبنائك وخادمتك، بل تحدثى بكل هدوء ومنطقية وبما يفيد، ولاتكررى الكلام بدون فائدة، وابتعدى عن الدعاء عليه بالسوء ومن التهديد فكلا الطريقتين لا فائدة منها إلا زيادة الحقد والمشاكل.. بل أبدلى الجدل بالتفاهم وأبدلى الدعاء السىء بالنصح والإرشاد جربى ذلك وسوف تكسبين بإذن الله.

رابعاً: - مهما طالت العشرة بينكما فلا تهملى أناقتك ولا نظافة المنزل، بالأخص غرفة النوم، فهى

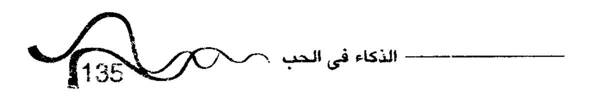
أحب الغرف إلى قلب الزوج فعلى المرأة أن توليها عناية خاصة.. فمن خلالها يمكن أن ينسى الزوجان الهموم وترتفع غيوم الخلافات ونكد المعايش وصعوبات الحياة.. وبالتالى عليك أن لا تجعلى شكلها يبدو قديما أو مهترئا، بل احرصى على تجديدها ودوام تنظيفها وتغيير ترتيبها بين الحين والآخر..

واحرصى على دوام تعطيرها وتزيينها فى حدود طاقة البيت المالية وإياك وإهمالها فهى مدخل الشقاق وعدم الوفاق.

واحرصى على نظافة البيت ولا تندمى على الجهد والوقت الذى سوف تبذلينه فى العناية بزوجك وأبنائه، وعليك مع هذا ألا تغضبى من أخطائهم المتتالية والتى أنت تظنينها جحودا، قال الشاعر: ـ

كن كالنخيل عن الأحقاد مرتفعا

ترمى بصخر فتعطى أطيب الثمر

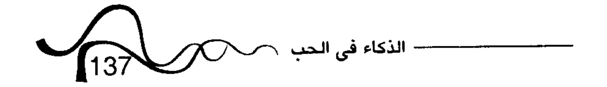


خامسا: ـ عليك أن تكتمى جميع أسراركما وإياك ونشر مشاكلكما بين الصديقات ولو بدعوى البحث عن حل، صدقينى يا أخيتى إن شكواك للناس لن تفيدك شىء بل إنها تقلل من شأنك ومن احترامك فى نظر الغير، مع تعريض بيتك للفضائح ونشر ما ينبغى ستره.. وإياك والجدل معه وأمام الأطفال، اتركى الغضب فجميعنا يمكنه أن يعود نفسه على قوة الاحتمال كما أرجو أن لا تحرجيه ولا أن تشكيه لأهله.

سادسًاً: ـ أرجو أن تمحى كلمة طلقنى من قاموس حياتك فالطلاق لن يريحك ولا سيما بعد أن تنجبى الأطفال، والزوج كثيراً ما يكون متعقلا ولا يستجيب لمهاترة الزوجة، لكن الحصيلة لتلك المهاترات هو قلق الأبناء وزرع الخوف الدائم فى حياتهم بالطلاق.. الطلاق يا أختاه هو سبب تعاسة الأبناء وانحراف البنات وتعاسة الأم وتدهور الحياة الاجتماعية.

سابعًا: ـ لا تكذبى على زوجك أبداً، ولا تعصيه فى أمر من الأمور إلا فيما كان فيه معصية لله تبارك وتعالى؛ إذ لا طاعة لمخلوق فى معصية الخالق، وإن كنت تخافين جبروته لا تقولى له الذى حدث وهو غاضب، أخبريه عندما يكون هادئا متعقلا متقبلا، وسوف يكون الموقف فى صالحك بإذن الله تعالى وقتها سيصبح جميع أبنائك صادقين صرحاء لا يخافون من كلمة الحق وتذكرى بأن الاعتراف بالحق فضيلة.

ثامناً: ـ احرصى على عمل اجتماع أسرى كل أسبوعين مرة يكون الحديث لوالدهم ومرة يكون فيها الحديث لك وقدمى التوجيهات لأبنائكما على شكل طلب رقيق وحث الأبناء على النجاح بصورة أمنيات لأن نراكم بإذن الله تعالى كذا وكذا وليس بالأسلوب القديم وهو أسلوب التقريع والتهديد و المقارنة بالآخرين مما يجعلهم يشعرون بالنقص فى نفوسهم فتكون النتائج عكسية.



دائما وأبدا أسمعى زوجك وأسمعى أبنائك كلمة الحمد، الحمد لله الذى جعلكم أسرة وعائلة واحدة وأعطاكم من نعمه العظيمة وعددى نعم الله عليكم حتى يشعر الجميع بالنعم التى تحيط بكم و يشعر الجميع بالرضى والسعادة، وذكريهم بالله تعالى وبعظيم هذه المنن التى أنعمها عليكم..

بأفكار بسيطة ورومانسية

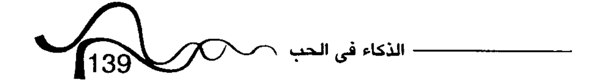
حاربى ملل الحياة وجددى زواجك

تعتقد بعض الزوجات أن ارتداء ملابس النوم والإغراء طوال الوقت أمر ضرورى يسعد الزوج ويلفت نظره ولكن هذا الاعتقاد غير صحيح على الإطلاق، لأن ارتداء ملابس النوم فى البيت بصفة مستمرة ودون طلب من الزوج تبعث فى داخله حالة من الملل وعدم التغيير، فاجعلى هذه الملابس عند النوم فقط، ويمكنكِ أن ترتدى دائما الثياب الأنيقة البسيطة حتى لا يشعر بأنك تحسنى من مظهرك خارج المنزل فقط.

وينصحكِ خبراء العلاقات الزوجية بالحرص على التجديد دائما حتى تتخلصى من الروتين الذى قد يصيب حياتكما الزوجية بالملل فمثلا:

هناك الكثير من المناسبات الرومانسية التى تمر بنا مرور الكرام فلا نهتم بها مثل عيد الزواج فمن الممكن أن تقترحى فى هذا اليوم الخروج للعشاء أو الغداء خارج المنزل لتغيير الأجواء وكسر الروتين ويمكنك أيضا أن تحتفلى بهذا اليوم فى منزلك من خلال تقديم الطعام بطريقة جذابة.

لا تعتبرى أبداً انك كبرت على الحب مع زوجك، فالقلب يبقى شاباً مهما كبر السن، انسى الأولاد وهمومهم بين وقت وآخر، وأكثرى من الدلع ومازحيه ليمازحك وشجعيه على الخروج إلى المقاهى والمطاعم والأماكن الخاصة بالشباب، وليس فقط العائلات، شاهدى معه مسرحية كوميدية أو حفلاً غنائياً أو فيلماً جديداً أثار جدل النقاد، فذلك سيرد الحيوية والنشاط لعلاقتكما ومشاعركما.



اظهرى احتياجك لزوجك فبعض النساء يربطن حاجتهن للرجال بضعف فى شخصيتهن وهذا خطأ، فمن الضرورى جداً أن تشعر المرأة زوجها بحاجتها له فى بعض الأحيان، والحاجة هنا معنوية أكثر مما هى مادية، كما يقول الخبراء، إذن أخبرى شريكك أين ومتى تحتاجين وجوده بقربك وكيف يمكن له أن يقوم بذلك، حتى لو كنت تحتاجين لمسة يد أو تربيت على الكتف، فهذا سيشعره بالأهمية وبميولك الأنثوية تجاهه وقدرته على تطييب خاطرك وإشباع احتياجاتك، ولا تنسى طبعاً أن تعامليه بالمثل.

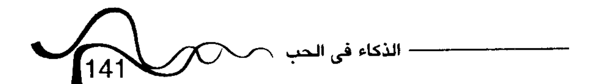
بالزهور منزلك أكثر رومانسية

ولا تقتصر العوامل التى تساعد على تجديد حياتك الزوجية على الاهتمام بالملابس فقط، بل فيمكنكِ بوضع لمسات بسيطة ورومانسية على ديكور منزلك أن تجددى حياتك كلها وتجعلى لها رونق رومانسى جميل فيمكنكِ تغيير بعض ديكورات منزلك

ولكن بدون تكاليف باهظة فبإمكانك مثلا وضع بعض الإكسسوارات ونباتات الزينة التى تضفى على منزلك نوعا من الحيوية والنقاء فى الأركان.

وإذا كان لديك مفرش قديم قومى بقص أطرافه المتهالكة حتى يمكنك استخدامه فى فرش ركنة صغيرة ويمكنك عمل مساحات من الضوء الذهبى فى المنزل عن طريق تسليط الإضاءة الخافتة على الصور والجدران وفوق الأرفف وتحتها.

واهتمى بوضع الزهور والورود فى أماكن وفى أركان المنزل حيث يؤكد خبراء الطب النفسى أن ألوان الزهور الجميلة لها تأثير على الحالة المزاجية والنفسية للإنسان، فلون الخضرة هو لون الأمان النفسى الذى يشعر الإنسان بالتلقائية والقدرة على العطاء، والألوان المختلفة للزهور تعطى إحساسا بالأمان وتشعر الإنسان بعظمة الخالق وتعمل على إزالة الكآبة ونقاء ذاته كما أن كثرة الألوان تعطى سعة صدر بالإضافة إلى أنها لغة الرومانسية



الجميلة، تعمل الزهور أيضاً على تحسين مزاج المرأة، وإبعاد العصبية والاكتئاب، ويختلف تأثير من زهرة إلى أخرى كلٌ حسب رائحتها.

التدريبات المشتركة

ولضمان قضاء أطول فترة معاً يذكر الخبراء أن التدريبات الرياضية التى تجمع الزوج بزوجته لها فوائد عديدة جداً، حيث تقلل شجار الزوجين، وتؤكد آخر الأبحاث أن التدريبات التى يشترك فيها الزوج مع زوجته قد تخفف الكثير من المشاحنات العائلية بينهما ويكون لها أيضاً أثر صحى طيب على الاثنين، كما أن ممارستها تخلق بينهم روح التحدى والاختلافات فى التدريب، وتلك الاختلافات مهمة لأنها قد تؤجج روح التنافس بينهما وتدفع وتيرتها نحو آفاق أكثر قوة وحيوية.

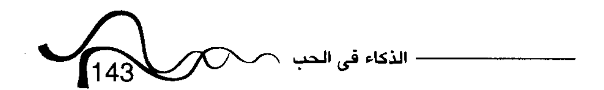
ولإيجاد الأرضية المشتركة الخاصة بالنشاط الرياضى، يمكن للزوجين الجلوس معاً ووضع قائمة

بكل نشاط تشعران أنه قد يثير اهتمامهما، وفى حال لم يكن أى طرف يجيد أى رياضة، يمكن أن يبدآن سويا بالتدرب خطوة خطوة على رياضة تختارانها معاً.

ويقترح الأطباء النفسيون أن ينضم الزوجان إلى ناد صحى واحد، حيث يمكنهما الخضوع لمدرب واحد، ويتدربان إلى جانب بعضهما، ومن ثم يقوم كل واحد بالتدرب وفقا للبرنامج المناسب المخصص له.

ومن المميزات الواضحة أيضاً أو الناتجة من ممارسة التدريبات المشتركة بين الزوجين أن يكون هناك توازن مناسب بين الطرفين، ويتوقع أن تغرمى بالتدريبات الرياضية عندما يكون لديكِ شريك يتقاسم معكِ تلك الأنشطة المقرر أن تقومى بها.

كما أن ممارسة التدريبات مع زوجك تمنحكما فرصة ذهبية لقضاء وقت طويل، وخلال تلك الفترات يحلو النقاش والحوار بينكما، فضلاً عن تبادل



القصص والآراء، ولعل من أهم مزايا التدريبات المشتركة أنها تسهم فى التخلص من الإجهاد والتوتر وتعزز النشاط، ويتوقع أن يتلاشى تأثير الإجهاد المتراكم طوال يوم العمل، ويمكن أن يتبدد الإجهاد فى حال ترك الزوجين كل مشكلاتهما فى البيت قبل أن يتوجها إلى النادى الصحى.

وسيلة فعالة

عزيزى الرجل.. هل تعلم أن حركات وتعبيرات المرأة الجسدية لها تفسيرات ومعانى مثلها مثل لغة الكلام؟ نعم إنها حقيقة، فلغة الجسد هى أسلوب لتوصيل معلومة أو فكرة لشخص آخر دون تحريك اللسان، وتستطيع هذه اللغة توصيل معلومة دون علم صاحبها وإن أراد أن يخفيها بلسانه فإنه لا يستطيع أن يمسك جسده كى لا يبوح بها.

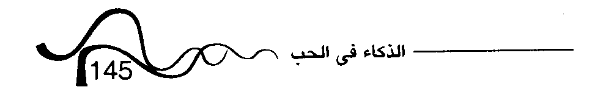
لذا إذا كنت تريد أن تعرف هل هذه المرأة تحبك أو هل هى فقط معجبة بك؟، فلا تقطف أوراق

الوردة على طريقـة " تحـبنى أو لا تحـبنى " فكل مـا عليك هو مـراقبـة لغـة جسـدها عندمـا تتـحدث إليك، وجـرب أن تغيـر وضـعيـة جسـدك أثناء الحـديث لهـا، فإذا قلدتك فـإنها مهتمة بك، فـالنساء يقلدن حـركات من يعـجبن بـه بشكل لا شـعـورى، كـمـا ذكـرت دراسـة ألمانية.

وقـد راقب العلمـاء مـجـمـوعـة من الرجـال والنسـاء الذين يلتـقـون بعضـهم ببـعض لأول مـرة، ووجـدوا أنه كلمـا كـانت المرأة منجـذبة للشـخص الذى أمـامـهـا، قلدت بشكل لا شـعورى حركات تململه وتغيـر وضـعيـة جسـمه أو طريقة جلوسـه، فتقليدنا لإيماءات حـركات شخص هو استجابة اتوماتيكية عندما نحبه.

وذكر العلماء أنه يمكن للرجل الاستفادة من عملية التقليد بشكل عكسى إذا شعربأن المرأة غيـر مهتمـة به، بحيث يحـاول أن يدير اللعبـة ويقلدهـا بحـركاتها وإيماءاتها فربما تشعر بانجذاب نحوه.

●●



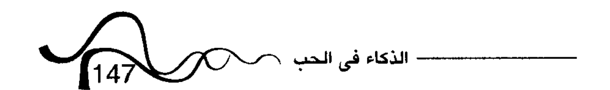
نظرة العيون وتأثيرها:

ولا يقتصر التعبير عن الحب من خلال لغة الجسد فقط، بل يمكن للمرأة أو الرجل التعبير عن مدى حبهم للأخر عن طريق نظرة العيون، فالعيون لها دور مهم وفعال فى إظهار ما يخفيه المرء بداخله، فهى تعتبر أحد أسرار الجاذبية التى يفهم بها الرجل رغبة المرأة فى الحب والإعجاب والعكس.

وكان فريق من العلماء البريطانيين والاسكتلنديتين قد أكدوا أن النظر إلى العيون مباشرة مع ابتسامة خفيفة هو أحد أسرار المرأة الخفية أو الرجل الخفى.

وأفادت الدراسة البريطانية التى شملت ٤٦٠ شخصاً من الجنسين بالتساوى أن النظرة المباشرة والابتسامة العريضة يساعدان فى إقناع الشخص الآخر بأنه "الشريك المناسب"، وفضل المشاركون النظرة المباشرة والوجه المبتسم، وظهر أن تأثير الشعور بالانجذاب من النظرة المباشرة كان واضحاً.

ورغم أن للصوت مدلولات خاصة تظهر من خلالها ما تخفيه الشخصية الحقيقية، فهو أيضاً له تأثير كبير وخاص على من يسمعه، وكما يقال "الأذن تعشق قبل العين أحياناً "، لذلك فهو من أسلحة المرأة الجذابة، التى تستطيع من خلاله أن تجذب إليها كل من تحب، وأكبر دليل على ذلك انجذاب بعض الرجال للمرأة من خلال سماع صوتها الجميل فى التليفون، كما أنه سبب أساسى وأكيد فى نجاح العلاقات الزوجية، فنبرة الصوت الهادئة تحرك مشاعر الرجل القوية وتجعلها سيل من الحنان والعاطفة، والمرأة الذكية هى التى تحسن استخدام أسلحتها الأنثوية وتبسطها، فصوتها وروعة إيقاعه وقدرتها على الحديث من أهم العوامل التى تؤثر بشكل كبير فى مشاعر الرجل، فالمرأة التى تنتقى كلماتها وتعرف متى تتكلم ومتى تصمت وتعلم مواطن الضحك والتهكم وغيرها من



الأصوات هى المرأة التى تملك أهم عامل من عوامل جذب اهتمام الرجل وتوثيق علاقات الألفة والمودة والتجاوب.

دلالك يجذب الرجال

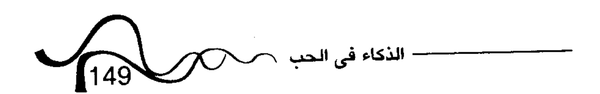
وتؤكد ميجان بروفوست اختصاصية علم النفس فى جامعة اونتاريو، والتى أشرفت على دراسة سمتها "خطوة الدلال"، أن المرأة فى فترة خصوبتها، تدرس خطواتها بعناية شديدة وهى لا تتدلل إلا أمام شخص تنجذب إليه وترى فيه مشروعاً مفترضاً للإنجاب منه، فى حين إنها تسير على غير هدى أمام رجل لا تعتقد بأنه يمثل "الزوج المثالى"، حسب ما ورد بجريدة "الحياة".

وأوضحت ميجان أن المرأة تعطى الجنس الآخر إشارات مختلفة يفهم الرجل الذكى فقط معناها الحقيقى ويتلقاها البعض بغباء ويرون فيها تعالياً وكبرياء.

وبعد دراسة مفصلة لخطوات النساء فى فترات مختلفة من الشهر أمام ٤٠ رجلاً متطوعاً تبين ليجان أن هذه الخطوات تختلف باختلاف الهرمونات التى تفرزها بناء على إشارات من المخ ووفق من تراه أمامها من الرجال، وشددت على أن خطوات المرأة تهدأ وتخف حركة أردافها فى فترات خصوبتها، ما قد يعنى إنها تخفى استعدادها للإنجاب عن غير المؤهلين من الرجال.

حتى لا يحدث الإفلاس العاطفى

ضيق الوقت والتعب ومشاغل الحياة والاطفال والظروف المادية كل هذه أسباب شائعة لغياب الرومانسية عن العلاقة الزوجية وهى أسباب وجيهة بلا شك، إلا أنه من الخطأ الاستسلام التام لها والانسياق وراءها ليتحول الواحد منا الى ما يشبه الالة فهل من سبيل إلى استعادة شىء من الرومانسية الضائعة الى حياتنا الزوجية التى كاد صدأ السنين يطمس وهجها وتألقها؟



الاولاد يكتمون نفس والديهم ويضربون عليهم حصارا شديدا حين يكونون يقظين ولكم المهم هو ماذا يفعل الوالدان عندما ينام الاطفال فى البيت؟ يقول الخبراء: إن من مسؤولية كل زوجين أن يحسنا استثمار تلك اللحظات المحدودة التى يفسحها أطفالهم وذلك بأن يحرصوا على قضاء وقت خاص جدا لا مكان فيه للمؤثرات الاخرى التى تسرق الناس من بعضهم بعضا مثل التلفزيون والتلفون وأعمال البيت.

وفيما ياتى بعض النصائح:

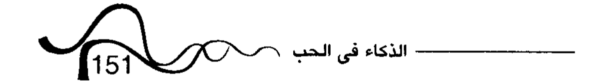
- عندما يلتهى أطفالك بمشاهدة الفيديو، أو بألعاب الكمبيوتر ولا يكون لديك أى ارتباطات أو عمل ضرورى جدا خصص قسما ولو صغيرا من الوقت لشريكك دعه يعلم بانك معه على الخط وإن مشاغل الحياة لم تنسك أنه إلى جانبك!

- طفلكما الرضيع لا ينفك يصرخ ويبكى؟ حسنا خذوه فى مشوار بالسيارة أو مشيا على الاقدام

فلربما نام وأعطاكما متسعا من الوقت كى يرى أحدكما الاخر.

- إن كنت زوجة غير عاملة وتبقين فى البيت منتظرة قدوم أبو العيال لكى تشتكين له من دوشتهم ومشكلاتهم التى لا تنتهى فلماذا لا تخرجى بهم إلى أقرب حديقة كل يوم ولو لمدة قصيرة فتضربين أكثر من عصفور بحجر واحد: ترفهين عن نفسك، وتقتلين وقت الفراغ، وتمارسين رياضة المشى ويستنفد أطفالك بعضا من طاقتهم المكانة.

- إذا كان لديك طفل فى سن الروضة أو الحضانة فتأكدى إن ما ستخسرينه من مال عندما ترسلينه اليها لا يساوى كل الصداع الذى يسببه لك وهو فى البيت وفوق ذلك فان بقاء الطفل فى المنزل يحرمه من التعامل مع أقرانه والتفاعل معهم وتطوير خبرات جديدة تفيده فى الحياة وما



تستفيدينه أيضا هو أنك تتجزين الكثير من اعمال البيت وتريحين أعصابك من الضغوط المتراكمة.

- الغداء الجماعى جميل وضرورى ولكن من المهم أيضا أن تتآمرى لترتيب غداء ثنائى لك وله قبل عودة الاطفال من المدرسة ولو مرة واحدة اسبوعيا وكذلك الامر بالنسبة للعشاء إذ يمكنك تقديم عشاء الاطفال مبكرا وتأخير عشائك وزوجك إلى أن يخلو الجو بالكامل لكما.

- الاستيقاظ مبكرا قبل أن يفتح الأطفال أعينهم يتيح لكما وقتا مشتركا خاليا من أية ضغوط لذا يمكن التعود على تناول الفطور أو فنجان القهوة معا قبل صحو الاطفال وبدء يوم عمل جديد.

الارهاق ليس حقيقيا!!

جزء من تعبك ليس حقيقيا وانما هو ردة فعل طبيعية تجاه الروتين والرتابة التى تعيشها لذا سارع الى شحن بطاريتك النفسية لترى إن جسمك سوف

يستجيب ويظهر ما لديه من طاقة مختزنة وكل ما تحتاج اليه هو أن تعطى نفسك استراحة قليلة كلما تطلب الأمر ذلك ثم تسمح لنفسك بالخروج عن النص وكسر الروتين الذى يضع لك دائرة حركة ليس فيها سوى العمل والبيت.

وينصح الخبراء باتباع النصائح الاتية:

- إن كنتما زوجين عاملين فتناوبا نوم الصباح فى أيام الاجازات أى يستيقظ أحدكما مبكرا هذا الاسبوع للعناية بالاطفال والبقاء معهم بينما يتأخر الثانى لبعض الوقت وتتبادلان الأمر فى الاسبوع التالى وهكذا.

- تطوع من أجل القيام ببعض الأعباء التى تقع تقليديا على عاتق شريكك مثل ايصال الابناء الى المدرسة وشراء حاجيات المنزل.

-شجع الطرف الاخر على تعزيز صداقاته الخاصة وتأكد من أنه يواظب على قضاء وقت

ممتع بعـيـدا عنك بين فـينه وأخـرى.إذ إن احتكارك الكامل له يؤدى الى نتائج عكسية.

-غيروا بروتوكولات الطعام الرتيبة فى البيت لم لا يتم الغداء فى المطعم مرة كل أسبوع أو كل أسبوعين؟ ولماذا لا يتم شراء طعام جاهز فى بعض الاحيان؟

- إذا كنتما فى المنزل معا لماذا لا يتم تقسيم العمل بينكما ودبا غد تطبخ الزوجة ويغسل الزوج الاطباق مثلا؟

حتى ينجح الحوار بين الزوجين

إنّ من الصعب أن نفصل فى الحياة الزوجية بين المحاورة والمحادثة وأوقات الفراغ، حيث إنّ عيش الزوجين مع بعضهما وكون كل واحد منهما يشكّل المصدر الأساسى لإيناس صاحبه، وإدخال البهجة عليه، ورعايته، وتلمس همومه؛ فإنّ هذا يجعل تنظيم العلاقة بينهما أمراً صعباً، وغير مرغوب فيه، لكن

دعونا نقول أيضاً: إنّ نجاح الحوار والمحادثة بين الزوجين والنجاح فى الإستفادة من أوقات الفراغ، والنجاح فى مواجهة المشكلات التى تعكر صفوهما، يحتاج فى نظرى إلى شيئين مهمّين:

الأوّل : تحديد الهدف الجوهرى من التواصل - بكل أشكاله - بين الزوجين.

والثانى: هندسة الحوار، والعمل على إخراجه بالشكل المطلوب حتى يستمر ويثمر ويعطى.

أمّا على صعيد تحديد الهدف من التواصل؛ فأرى أن يكون الهدف الأساسى الذى يكون حاضراً فى كل شكل من أشكال التواصل هو تقوية العلاقة، العلاقة بين عقلين، وروحين، وقلبين، ووضعيتين، ومصلحتين، ورؤيتين للحياة عامة، ومستقبل الأسرة خاصّة، وحين تتحسّن العلاقة بين الزوجين؛ فإنّ هذا يعنى تحسّن المناخ العام للأسرة، ويعنى تفهماً أفضل لرغبات وحاجات كل منهما لصاحبه، وهذا يؤدّى إلى بناء جو

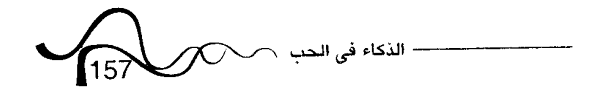
جيِّد من الثقة المتبادلة، وحين يتوفر هذا الجو؛ فإن كثيراً من المشكلات يتبخر من تلقاء نفسه، وما يتبقى يكون حله سهلاً، أو يمكن تحمّله ومعايشته. إنّ عدم إدراك كثير من الزوجات والأزواج لهذا المعنى جعل حوارهما وتحادثهما وجلوسهما عبارة عن مناسبة للمنابذة والشكوى والتأفف والملاحاة... وبعد ذلك يندم كل واحد منهما على فتح فمه وقلبه للآخر!
الزوج مرة أخرى مسؤول على نحو أساسي عن تقوية العلاقة بزوجته، فهي تنتظر من لفتات رعايته وحنانه أضعاف ما ينتظر منها، كما تتوقّع منه أن يفهمها دائماً بطريقة أفضل، وسواء أكان ذلك منها منطقياً أو غير منطقي، فإن عليه أن يحقّق تلك التوقعات ما وجد إلى ذلك سبيلاً.

وأمّا على صعيد هندسة التواصل بين الزوجين، فأحب أن أشير إلى النقاط التالية:

١ ـ الإتفاق على وقت الحوار والمحادثة، بمعنى ألا يُرغم أي واحد من الزوجين شريكه على الجلوس:

"هناك أمر مهم جداً، اتركى كل شىء وتعالى.. "، "أريد أن أتحدّث معك الآن، وأظن أن ما سأقوله أهم بكثير من الرد على الإتّصالات التى تتوقّف عن جوالك"... هذا غير جيِّد؛ لأن كل واحد منهما سيأتى إلى الحوار على نية إنهائه فى أقصر مدة ممكنة، وحوار كهذا، عدمه خير من وجوده، لكن سيكون الأمر جيِّداً لو قال: متى تحبين أن نشرب الشاى؟ هى: بعد ساعة من الآن. أرجو ألا ننسى القاعدة الذهبية فى العلاقات (الجذب وليس الإكراه)، فالمحادثة الممتعة والمفيدة هى التى تتم بناء على تجاذب الطرفين أو جذب أحدهما للآخر، وليست التى تتم بسبب الضغط والإكراه.

٢ - إذا جلس الزوجان للحوار فى قضية من القضايا أو لمعالجة مشكلة؛ فإن من المهم أن يمنحا أنفسهما الوقت الكافى لذلك، حين يكون الحوار فى حاجة إلى ساعة، ونخصّص له نصف ساعة، فإن المتوقّع أن تكثر مقاطعة المتحدّث، وأن يشعر الزوجان



بضغط الوقت، فيتخذان قرارات مستعجلة وغير حكيمة، وكثيراً ما تتسع شقة الخلاف بينهما، ولهذا فإن من المهم أن يجرى الحوار والذهن صافٍ، والوقت شبه مفتوح.

٣ ـ العلاقة بين الزوجين بالغة التعقيد، فهى عميقة وحميمة وتلقائية وسهلة، كما أنّها فى الوقت نفسه هشة ومركبة وسطحية وحسّاسة، وتقوم على عدد من التوازنات الخفيفة، ولهذا؛ فإنّها تحتاج إلى إدارة ورعاية خاصّة، وهى عموماً فى حاجة إلى الخلق الكريم أكثر من حاجتها إلى العقل النيِّر والعلم الغزير. الزوجان هما أقرب شخصين لبعضهما فى العالم، ومع ذلك؛ فلابدّ من ترك مساحة لممارسة الخصوصية على كل الأصعدة ودون إستثناء، الزوجة لا تريد أن يتحدّث زوجها عن الخلاف بين أُمّها وأبيها، الزوج لا يحب أن يجلس على المائدة يومياً، الزوجة لا تحب الأكلة الفلانية... كل هذا خصوصيات، وينبغى إحترامها.

■ ■ ■



